DEPENDENȚII DE SEX ANONIMI

Cartea Albă

LITERATURĂ DSA

Problema

Mulţi dintre noi ne simţeam inadecvaţi, nedemni, singuri şi speriaţi. Ceea ce simţeam noi nu era niciodată ceea ce vedeam la alţii.

Am resimţit încă de timpuriu lipsa de conexiune cu părinţii noştri, cu prietenii, cu noi înşine. Nu ne regăseam decât în jocul imaginaţiei noastre şi în masturbare. Ne-am cufundat în desene şi imagini, am început să vânăm obiectele fanteziilor noastre. Simţeam dorinţă şi vroiam să fim obiectul dorinţei altora.

Am devenit cu adevărat dependenţi: sex cu noi înşine, promiscuitate, adulter, relaţii de dependenţă, fantezii. Am văzut sex: l-am cumpărat, l-am vândut, l-am dat la schimb, l-am dat gratis. Am devenit dependenţi de intrigă, de tensiunea aşteptării, de interzis. Singurul mod în care ştiam să ne eliberăm de el era să o facem. „Te rog apropie-te de mine şi fă-mă întreg!" strigam, cu braţele întinse. Tânjind după Marea Doză[1], ne-am cedat puterea altora.

Din acest proces s-a născut vinovăţie, ură faţă de sine, remuşcări, vid şi durere, şi am fost împinşi încă şi mai adânc spre înăuntrul nostru, departe de realitate, departe de dragoste, pierduţi în noi înşine.

Obiceiurile noastre făceau imposibilă adevărata intimitate. Nu am cunoscut niciodată cum e să fii cu adevărat legat de altă persoană, pentru că eram dependenţi de imaginar. Am preferat „chimia", legăturile care aveau ceva magic în ele, *tocmai pentru că* ocoleau intimitatea şi conexiunea reală. Imaginaţia a corupt realitatea; dorinţa trupească a ucis dragostea.

Mai întâi dependenţi, apoi infirmi emoţional, am luat de la alţii pentru a umple ce lipsea în fiinţa noastră. Păcălindu-ne iar şi iar că următoarea relaţie va fi cea salvatoare, de fapt ne pierdeam vieţile.

1

În engl. „Big Fix", terminologie preluată din vocabularul dependenţilor de droguri, unde „fix" semnifică doza de droguri [n. trad.]

Cuprins

Prefaţă la ediţia în limba engleză 3
Cuvânt către noul venit 6
O poveste personală 13

I PROBLEMA

Sexul ca dependenţă 24
Dorinţa – forţa din spatele dependenţei 30
Baza spirituală a dependenţei 34

II SOLUŢIA

Începutul 46
Cum funcţionează sistemul în practică 55
Abandonul – Paşii Unu, Doi şi Trei 56
Pasul Unu 58
Pasul Doi 62
Pasul Trei 65
Îndreptarea greşelilor - Paşii Patru-Zece 68
Pasul Patru 73
Pasul Cinci 77
Paşii Şase şi Şapte 80
Paşii Opt şi Nouă 85
Pasul Zece 89
Pasul Unsprezece 93
Pasul Doisprezece 98
Cum învingem pofta şi tentaţia 107
O viziune pentru tine 115

III COMUNITATEA ABSTINENŢEI

Cum se pun bazele unui grup DSA 118
Întâlnirile, aşa cum funcţionează 126
Definiţia abstinenţei 129

IV ANEXE

Formatul întrunirilor DSA 133
Literatura folosită de regulă în întruniri 136
Unde găsiţi mai multe informaţii 145

Prefaţă la ediţia în limba engleză

Această carte se adresează celor care vor să pună capăt modului lor de gândire şi comportamentului lor sexual distructiv. A fost scrisă treptat, pe măsura apariţiei şi dezvoltării organizaţiei Dependenţilor de Sex Anonimi (DSA)[2]. Diferitele părţi ale acestui material au fost adunate laolaltă într-o formă destul de laxă de primele grupuri DSA, fiind ulterior editate şi tipărite, într-o formă preliminară, în 1974. Cererea pentru acest material, cunoscut sub numele de *Cartea Albă*, a început să crească, cartea fiind acum disponibilă în această ediţie nouă şi revizuită.

Funcţionarea DSA are la bază principiile Alcoolicilor Anonimi. În această carte descriem cum aplicăm noi aceste principii. Atunci când se întemeiază pe abstinenţă sexuală şi sunt încorporaţi în viaţa personală, cei Doisprezece Paşi şi cele Douăsprezece Tradiţii devin începutul unei vieţi cu totul noi. Cu cât reuşim să rămânem abstinenţi mai multă vreme şi să creştem într-o comunitate care ne sprijină în procesul de recuperare, aflăm tot mai multe şi despre problema noastră, şi despre soluţiile care ne stau la îndemână. Încă învăţăm.

Grupul Dependenţilor de Sex Anonimi a luat fiinţă în anii 1979-1981. Este un grup în creştere, extins la nivel internaţional. Programul celor Doisprezece Paşi, născut din experienţa celor care au învins tirania alcoolului, a devenit şi al nostru, prin bunăvoinţa Celui de Sus. Oferim această carte cu speranţa şi cu rugăciunea ca mulţi dependenţi de sex să-şi găsească sprijin în ea în procesul recuperării lor.

2 În engl. *Sexaholics Anonymous* sau SA

Cuvânt către noul venit

Ce ne ajută pe noi

Cei care facem parte din grupul Dependenţilor de Sex Anonimi (DSA) am ajuns aici din cauza aceleiaşi probleme, chiar dacă în forme diferite. Unii dintre noi se încadrează în stereotipurile societăţii despre ceea ce ar trebui să fie un dependent de sex, iar alţii nu. Unii dintre noi am ajuns să cumpărăm sau să vindem sex pe stradă, alţii să-l căutăm sub anonimat prin baruri şi locuri publice. Unii dintre noi ne-am implicat în aventuri dureroase şi distrugătoare; alţii ne-am consumat în obsesii nesănătoase pentru o persoană sau pentru o succesiune de persoane. Mulţi dintre noi ne-am păstrat obsesiile în secret, recurgând la masturbare compulsivă, fotografii, fetişuri, voyeurism sau exhibiţionism. Câţiva dintre noi am transformat alte persoane în victime. Şi, pentru mulţi dintre noi, această compulsie ne-a afectat familia, colegii de muncă şi prietenii. Foarte adesea simţeam că suntem singurii care nu se pot opri, că facem ceea ce facem – indiferent de ceea ce făceam – împotriva voinţei noastre.

Când am venit la DSA, am descoperit că, în ciuda diferenţelor dintre noi, cu toţii împărtăşeam o problemă comună – dorinţa[3] obsesivă, de obicei combinată cu nevoia compulsivă de sex, într-o formă sau alta. Am simţit că ne identificăm unii cu alţii. Indiferent de detaliile problemei noastre particulare, muream spiritual – muream de vină, de frică şi de singurătate. Pe măsură ce am realizat că toţi aveam aceeaşi problemă, am realizat şi că există o soluţie comună – cei Doisprezece Paşi ai recuperării, practicaţi într-o comunitate şi având la bază ceea ce noi numim *abstinenţă sexuală* (*vezi* paginile 129-130).

Pentru noi, abstinenţa este condiţia fundamentală şi absolut necesară pentru a ne câştiga cu adevărat libertatea, pe termen lung, faţă de problema dureroasă care ne-a adus la DSA. Am descoperit că nimic altceva nu funcţionează. Dacă am încercat să negăm acest fapt, reieşit din experienţa noastră comună, am descoperit că recuperarea devine o iluzie. Şi se pare că acest lucru e valabil indiferent că suntem bărbaţi sau femei, căsătoriţi sau nu, homo- sau heterosexuali; indiferent că eram implicaţi în relaţii pe termen lung sau în aventuri de o noapte, sau dacă recurgeam din când în când la masturbare ca la o „supapă fizică". Aşa cum au constatat încă acum 50 de ani cei de la Alcoolicii Anonimi, „jumătăţile de măsură nu rezolvă nimic"!

Nu pretindem că înţelegem toate implicaţiile abstinenţei sexuale. Câţiva dintre noi au ajuns să găsească semnificaţii spirituale mai profunde în abstinenţa sexuală; alţii constată pur şi simplu că, în absenţa unei linii de demarcaţie ferme şi clare, dependenţa de sex, „vicleană, înşelătoare, puternică", preia mai devreme sau mai târziu conducerea. Nu pretindem nici că abstinenţa singură va asigura o recuperare fericită şi de durată. Ca şi alcoolicii, putem rezista dorinţei, fără a fi abstinenţi într-un sens mai profund. Nici măcar nu pretindem că abstinenţa sexuală îl va face pe dependent să se simtă imediat mai bine. Şi noi, ca şi alţi dependenţi, putem avea simptome de sevraj când renunţăm la „drogul" nostru. Cu toate acestea, în ciuda tu-

3 În engl. „lust" - dorinţă carnală, poftă trupească, subînţeles vinovată [n. trad.]

turor îndoielilor, dificultăţilor şi confuziei prin care am trecut, am constatat că abstinenţa sexuală este cu adevărat „cheia unei libertăţi fericite şi pline de bucurie, pe care altfel nu am fi cunoscut-o". De aceea ne întoarcem mereu la DSA.*Avem o soluţie*. Nu pretindem că se potriveşte tuturor, dar pentru noi funcţionează. Dacă te identifici cu noi şi crezi că avem o problemă comună, ne-am dori să-ţi oferim şi ţie soluţia noastră.

Un avertisment

Sfatul nostru pentru noii-veniţi la DSA este să nu-şi mărturisească imediat trecutul sexual unui partener sau membrilor de familie care nu ştiu deja de problema lor, fără a se fi gândit bine şi fără de a fi deja abstinenţi de o vreme. Chiar şi aşa, e bine să discute mai întâi cu un sponsor DSA sau în grup. De obicei, când intrăm în program, suntem atât de bucuroşi şi de entuziaşti, că vrem să povestim totul apropiaţilor noştri. Asemenea mărturisiri pot provoca însă răni adânci familiei sau altora şi trebuie limitate la grupul DSA din care facem parte până când se poate stabili cel mai înţelept curs de acţiune. Bineînţeles, dacă există riscul să-i fi pus pe alţii în pericol, luăm imediat măsuri pentru a corecta acest lucru.

Puţine lucruri pot afecta în aşa mare măsură recuperarea în familie ca o mărturisire *prematură* în faţa partenerului de viaţă sau a familiei, care o vor resimţi ca pe o trădare a încrederii şi încălcarea unor promisiuni sacre. Asemenea mărturisiri pot fi în realitate doar încercări subconştiente de a arunca vina pe umerii altcuiva, de a ne recâştiga bunăvoinţa cuiva sau de a face paradă de voinţa noastră. Problema trebuie tratată cu mare atenţie.

Reparaţiile faţă de familie trebuie să înceapă printr-o schimbare de atitudine şi printr-un comportament abstinent cu consecvenţă. Atunci, pe măsură ce înaintăm în recuperare, vom găsi modalităţile de a oferi reparaţii. Ajutorul din partea sponsorului şi a grupului sunt indispensabile în acest caz. Întotdeauna există o cale, dacă dorim cu adevărat să îndreptăm lucrurile.

Ce este dependentul de sex şi ce este abstinenţa sexuală?

Nu putem vorbi decât în numele nostru. Natura specializată a DSA poate fi cel mai bine înţeleasă prin prisma a ceea ce numim *dependentul de sex*. Dependentul de sex s-a extras pe sine din întregul context a ceea ce e bine şi ce e rău. A pierdut controlul, nu mai posedă puterea de a alege şi nu este liber să se oprească. Dorinţa a devenit o dependenţă. Situaţia noastră este similară cu a alcoolicului care nu mai poate tolera alcoolul şi trebuie să se renunţe complet la băutură, dar este dependent şi nu se poate opri. La fel şi dependentul de sex, sau „beţivul" de sex, care nu mai poate „tolera" dorinţa, dar nu se poate opri.

Deci, *pentru dependentul de sex*, orice formă de activitate sexuală, indiferent că este cu sine sau cu un partener, altul decât cel legitim, generează dependenţă şi duce la distrugere. Înţelegem de asemenea că forţa în faţa căreia cedăm este dorinţa şi că adevărata abstinenţă include victoria progresivă asupra dorinţei. Aceste concluzii s-au născut, fără putinţă de tăgadă, din creuzetul experienţei şi recuperării noastre; nu avem alte opţiuni. Dar am descoperit că acceptarea acestor concluzii este cheia unei recuperări fericite şi pline de bucurie la care nu am fi putut ajunge în alt fel.

Această realitate va descuraja – şi aşa şi trebuie - pe mulţi din aceia care recunosc că au o obsesie sau o compulsie sexuală, dar care nu-şi doresc decât să o controleze şi să se bucure de ea, la fel cum alcoolicul şi-ar dori să-şi poată controla dorinţa de a bea şi să bea de plăcere. Până când n-am ajuns la disperare, până când n-am ajuns să ne dorim din tot sufletul să ne oprim, dar n-am mai putut, până atunci nu ne-am implicat cu adevărat în programul de recuperare. DSA este pentru aceia care ştiu că singura lor şansă este să se oprească şi au ajuns la această concluzie singuri, din dorinţa de a-şi îmbunătăţi viaţa.

Ce este DSA?

DSA este o comunitate de bărbaţi şi femei care îşi împărtăşesc experienţa, puterea şi speranţa reciprocă de a-şi rezolva problema pe care o au cu toţii şi de a-i ajuta şi pe alţii să se recupereze. Singura cerinţă pentru a deveni membru este dorinţa de a nu mai avea pofte şi de a deveni abstinent sexual. Nu există nici cotizaţie, nici taxe; ne finanţăm singuri prin contribuţiile benevole ale membrilor. DSA nu are nicio afiliere cu vreo sectă, religie, doctrină politică, organizaţie sau instituţie; nu doreşte să se implice în nicio controversă şi nu militează nici pentru, nici împotriva vreunei cauze. Scopul nostru principal este de a ne păstra abstinenţa sexuală şi de a-i ajuta pe alţi dependenţi de sex să atingă acest obiectiv.

(Reprodus cu permisiunea Alcoholics Anonymous *Grapevine*.
Copyright The AA Grapevine, Inc.)

Cei Doisprezece Paşi ai Alcoolicilor Anonimi (AA)

1. Am admis că eram neputincioşi în faţa alcoolului - că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră. 2. Am ajuns la credinţa că o Putere superioară nouă ne-ar putea reda sănătatea mentală. 3. Am hotărât să ne lăsăm voinţa şi viaţa în grija unui Dumnezeu, *aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi*. 4. Am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunţit al propriei persoane. 5. I-am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înşine şi unei alte fiinţe umane natura exactă a greşelilor noastre. 6. Am consimţit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter. 7. Cu umilinţă, I-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile. 8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi am consimţit să reparăm aceste greşeli. 9. Ne-am reparat greşelile direct faţă de acele persoane, acolo unde a fost cu putinţă, dar nu şi atunci când asta ar fi însemnat să le facem rău, lor sau altora. 10. Ne-am continuat inventarul personal şi ne-am recunoscut greşelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele. 11. Am căutat, prin rugăciune şi meditaţie, să ne întărim contactul conştient cu Dumnezeu, *aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi*, cerându-I doar să ne arate voia Lui în ce ne priveşte şi să ne dea puterea să o îndeplinim. 12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

Cele Douăsprezece Tradiţii ale Alcoolicilor Anonimi

1. Este necesar ca prosperitatea noastră comună să se afle pe primul loc; restabilirea personală depinde de unitatea comunităţii AA. 2. Întru atingerea scopului nostru comun, de grup, nu există decât o autoritate fundamentală: un Dumnezeu al iubirii aşa cum se poate exprima El în conştiinţa noastră de grup. Persoanele care ne conduc nu fac altceva decât că lucrează în folosul comunităţii AA şi sunt învestite cu încrederea ei; ei nu guvernează. 3. Singura cerinţă pentru a deveni membru AA este dorinţa de a te lăsa de băut. 4. E bine ca fecare grup să fie autonom în toate privinţele, cu excepţia chestiunilor care afectează alte grupuri sau AA ca ansamblu. 5. Toate grupurile au un singur scop fundamental – să-şi transmită mesajul alcoolicului care încă mai suferă. 6. Niciun grup AA nu trebuie să sprijine, să finanţeze sau să-şi împrumute denumirea unui alt organism, înrudit sau nu cu AA, pentru ca nu cumva probleme de natură financiară, de proprietate sau de prestigiu să ne distragă de la obiectivul nostru primordial. 7. Fiecare grup AA trebuie să se autofinanţeze integral, refuzând contribuţiile din afară. 8. Este important ca AA să rămână o organizaţie de neprofesionişti, deşi centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat. 9. AA, ca atare, trebuie să rămână în afara unei organizări, dar putem constitui comitete executive, direct responsabile faţă de cei în slujba cărora se află. 10. Comunitatea AA nu are opinii în chestiuni externe; numele AA nu are voie să fie amestecat în controverse publice. 11. Politica noastră de relaţii publice se bazează mai degrabă pe atragere decât pe reclamă; trebuie să ne păstrăm întotdeauna anonimatul individual la nivel de presă, radio, film. 12. Anonimatul este baza spirituală a tuturor tradiţiilor noastre şi ne reaminteşte neîncetat să plasăm principiile deasupra individualităţilor.

Reprodus cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Copyright © 1976 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Cei Doisprezece Paşi pentru Dependenţii de Sex Anonimi

1. Am admis că eram neputincioşi în faţa dorinţei – că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră.
2. Am ajuns la credinţa că o Putere superioară nouă ne-ar putea reda sănătatea mentală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voinţa şi viaţa în grija lui Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi.
4. Ne-am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunţit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înşine şi unei alte fiinţe umane natura exactă a greşelilor noastre.
6. Am consimţit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilinţă, I-am cerut să ne scape de lipsurile noastre.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi am consimţit să ne reparăm greşelile.
9. Ne-am reparat greşelile direct faţă de acele persoane acolo unde a fost cu putinţă, dar nu şi atunci când asta ar fi însemnat să le facem rău, lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal şi ne-am recunoscut greşelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune şi meditaţie, să ne întărim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne priveşte şi să ne dea puterea să o îndeplinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenţi de sex şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

Reprodus pentru adaptare cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Cele Douăsprezece Tradiţii ale Dependenţilor de Sex Anonimi

1. Este necesar ca prosperitatea noastră comună să se afle pe primul loc; restabilirea personală depinde de unitatea comunităţii DSA.
2. Întru atingerea scopului nostru comun, de grup, nu există decât o autoritate fundamentală: un Dumnezeu al iubirii aşa cum se poate exprima El în conştiinţa noastră de grup. Persoanele care ne conduc nu fac altceva decât că lucrează în folosul comunităţii DSA, fiind învestite cu încrederea ei; ei nu guvernează.
3. Singura cerinţă pentru a deveni membru DSA este dorinţa de a nu mai avea pofte şi de a deveni abstinent sexual.
4. E bine ca fiecare grup să fie autonom în toate privinţele, cu excepţia chestiunilor care afectează alte grupuri sau DSA ca ansamblu.
5. Fiecare grup are un singur scop primordial: să-şi transmită mesajul dependentului de sex care încă mai suferă.
6. Niciun grup DSA nu trebuie să sprijine, să finanţeze sau să-şi împrumute denumirea unui alt organism, înrudit sau nu cu DSA, pentru ca nu cumva probleme de natură financiară, de proprietate sau de prestigiu să ne distragă de la obiectivul nostru primordial.
7. Fiecare grup DSA trebuie să se autofinanţeze integral, refuzând contribuţiile din afară.
8. Este important ca organizaţia DSA să rămână o organizaţie de neprofesionişti, deşi centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat.
9. DSA, ca şi comunitate, trebuie să rămână în afara unei organizări, dar putem constitui comitete executive, direct responsabile faţă de cei în slujba cărora se află.
10. Comunitatea DSA nu are opinii în chestiuni externe; numele DSA nu are voie să fie amestecat în controverse publice.
11. Politica noastră de relaţii publice se bazează mai degrabă pe atragere decât pe reclamă; trebuie să ne păstrăm întotdeauna anonimatul individual la nivel de presă, radio, film.
12. Anonimatul este baza spirituală a tuturor tradiţiilor noastre şi ne reaminteşte neîncetat să plasăm principiile deasupra individualităţilor.

Reprodus pentru adaptare cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Douăzeci de întrebări

1. Te-ai gândit vreodată că ai nevoie de ajutor în privinţa modului cum te raportezi la sex, ca gândire şi comportament?
2. Că ţi-ar fi mai bine dacă n-ai mai ”ceda”?
3. Că eşti controlat de sex sau de anumiţi stimuli?
4. Ai încercat vreodată să pui capăt sau să limitezi ceea ce credeai că e greşit în comportamentul tău sexual?
5. Recurgi la sex ca la o evadare, pentru a scăpa de anxietate sau pentru că altfel nu faci faţă?
6. Simţi ulterior vină, remuşcare?
7. Cauţi activitatea sexuală cu mai multă stringenţă?
8. Îţi afectează relaţia cu partenerul de viaţă?
9. Ai nevoie să recurgi la imagini sau la amintiri în timpul actului sexual?
10. Simţi un impuls irezistibil când ţi se fac avansuri sau ţi se oferă sex?
11. Treci tot timpul de la o relaţie la alta sau de la o aventură la alta?
12. Ai sentimentul că relaţia potrivită te-ar ajuta să nu-ţi mai doreşti sex vinovat, să nu te mai masturbezi sau să nu mai trăieşti în promiscuitate?
13. Nutreşti o nevoie distructivă – disperată din punct de vedere sexual sau emoţional – pentru cineva?
14. Căutarea activităţii sexuale te face să te neglijezi pe tine însuţi sau bunăstarea familiei tale sau a altora?
15. Ţi-a scăzut eficienţa şi puterea de concentrare pe măsură ce ai început să cauţi tot mai imperios sexul?
16. Pierzi timp de la serviciu în favoarea compulsiei?
17. Cauţi sex într-un mediu social inferior?
18. Vrei să te îndepărtezi cât mai repede de partenerul de sex după consumarea actului?
19. Te masturbezi sau faci sex cu alţii, deşi eşti compatibil sexual cu partenerul de viaţă?
20. Ai fost vreodată arestat pentru o cauză legată de sex?

O poveste personală

Cum era? Sper să nu uit niciodată, pentru că dacă uit, s-ar putea să revin iar la vechile obiceiuri şi să cred că pot simţi dorinţa ca un om normal. Vezi tu, sunt un dependent de sex, un beţiv sexual în recuperare. Sunt la fel ca şi un alcoolic, doar că drogul nu e alcoolul, ci dorinţa sexuală.

Când eram mic îmi sugeam degetul, şi singura modalitate prin care părinţii m-au putut scăpa de acest obicei a fost să cheme poliţistul din patrula motorizată a localităţii. Era în anii 1930, undeva la ţară, nu departe de Los Angeles. Părinţii mei, veniţi în America odată cu marele val al imigraţiei, ţineau un mică prăvălie de cartier, o combinaţie de benzinărie, cizmărie şi băcănie. Acolo în prăvălie m-am confruntat cu ultimatumul dat de uriaşul Om al Legii, care se proiecta atât de gigantic deasupra mea, că tot ce-mi amintesc este burta lui uriaşă şi centura lui tip Sam Browne. Mi-a spus că ori mă opresc din supt degetul, ori va începe să-mi taie bucată cu bucată din el. M-am oprit, tremurând convulsiv. Dar *aveam nevoie* de acea „suzetă".

Singura altă obsesie de care îmi amintesc până la opt ani erau benzile desenate de duminică şi emisiunile radiofonice de seară cu poveşti pline de aventură şi mister. Fratele meu şi cu mine, aproape băgaţi în difuzor, ne pierdeam cu totul într-o lume a fanteziei, evadând din realitatea crudă a sărăciei din timpul Marii Crize, care ni l-a luat pe tata şi a lăsat-o pe mama disperată, să hrănească trei guri veşnic flămânde.

Banda mea desenată preferată era Flash Gordon, plină de bărbaţi curajoşi, maşinării minunate şi femei superbe, în costume uluitoare şi sumare. Într-o duminică devoram cu sufletul la gură o bandă desenată când Azura, Prinţesa Magiei, a apărut de nicăieri, îmbrăţişându-l pe Flash şi provocând o zguduire în copilăria mea – o experienţă nouă şi ciudat. Excitaţia sexuală mi-a deschis o cale de a scăpa din realitate şi m-a împins să evadez zilnic în uitarea şi extazul oferite de masturbare. Îmi găsisem „conexiunea"; mi s-a imprimat în minte încă de foarte devreme, şi de atunci sexul a depins pentru mine de fotografiile cu femei.

Deşi m-am dezvoltat normal din punct de vedere fizic, maturizarea mea emoţională s-a oprit. În şcoala elementară mi-am dorit atât de mult să scap, să pot relaţiona cu alţi copii, dar n-am reuşit niciodată cu adevărat. Pur şi simplu nu eram acolo cu ei. Mă ascundeam undeva înăuntrul meu, uitându-mă la lumea din jur ca la un alt spectacol care nu se petrecea decât în capul meu. Tot în această perioadă lipsa mea de control emoţional a început să fie evidentă şi în anii care au urmat, în timpul crizelor de furie, îmi descărcam acumulările de resentimente în violenţe la adresa fratele meu.

Primii ani de liceu au continuat la fel, cu anxietate tot mai crescută. Băieţii şi fetele din jur începeau să formeze perechi, dar eu simţeam că nu mă potrivesc niciunde şi încă priveam lumea exterioară ca pe un spectacol. Şi mă masturbam, mă masturbam şi iar mă masturbam. Foloseam gestul cum folosesc copii suzeta, ca pe un calmant sau soporific, pentru a evada şi pentru a simţi că trăiesc cu adevărat. În ultimii ani de liceu a fost cel mai rău. Îmi aduc aminte că fetele îmi doreau prezenţa, dar eu nu reuşeam să rup lanţurile. M-am îndrăgostit de o fată, dar singurul lucru de care am fost în stare era să mă uit la ea când nu mă vedea. De abia în li-

ceu am început să-mi dau seama ce se întâmplă cu adevărat între bărbaţi şi femei, şi în secret îmi doream să „o fac", deşi nu ştiam prea bine ce înseamnă asta. Aşa că am furat o anexă, ţinută sub cheie, a manualului de biologie, şi am descoperit cu plăcută surprindere că oamenii fac sex unul cu altul. Pentru cineva care se îmbătase cu sex vreme de nouă ani, n-a fost calea cea mai simplă de a afla adevărul!

În liceu fiind, câţiva dintre noi lucram cu jumătate de normă în industria aeronautică şi mergeam apoi la şcoală pentru restul zilei. Îmi aduc aminte că lucram la nituit bombardiere şi ascultam nişte discuţii porcoase care mi-au alimentat patima mult mai mult decât o făcuseră vreodată fotografiile. O parte din mine îşi dorea să experimenteze totul şi nu se lăsa satisfăcută altfel, cu toată educaţia religioasă pe care o primisem. Această experienţă, plus câteva scurte întâlniri cu ispititoarele liceului – privind acum în urmă, cred că şi ele erau prizonierele aceleiaşi patimi – au aprins fitilul dorinţei care avea să mocnească apoi ani de-a rândul. În tot acest timp am fost extrem de alergic la dorinţă, deşi fără s-o ştiu. Aveam doar sentimentul devastator că sunt diferit.

Indiferent de ce se întâmpla în viaţa mea în decursul acelor ani, două lucruri erau la fel de certe ca propria-mi existenţă, dacă nu chiar mai mult: nevoia zilnică de „drogul" sexual care să-mi liniştească tumultul emoţional interior şi permanenta căutare de fotografii care să-mi hrănească poftele idolatre.

O nouă fază

Eram în Marină când am încercat prima dată serios să nu mă mai masturbez. Simţind că ceva nu e în regulă, am făcut apel la un uriaş efort de voinţă, cuplat cu noile mele convingeri religioase. Dar tot ce am reuşit a fost să mă transform într-un „consumator periodic" (acesta este termenul folosit de alcoolici pentru a caracteriza un anume tip de alcoolism. Cei care beau zilnic au un nivel minim de alcool constant în sânge; consumatorii periodici pot rezista fără alcool zile, săptămâni sau luni, după care beau o cantitate mare dintr-o dată). Mă forţam să rezist câteva zile fără să mă masturbez. De-acum eram bărbat, nu? Dar această nouă abordare n-a făcut decât să-mi alimenteze conflictul interior şi să adâncească starea de negare în care mă aflam, refuzând să accept faptul că am cu adevărat o problemă.

După ce am ieşit din Marină m-am înscris la facultate, reluându-mi în acelaşi timp şi lucrul în industria aeronautică în timpul verii. Ce surpriză să descopăr că la chioşcul de ziare de după colţ îmi puteam cumpăra oricând reviste plină-ochi cu femei! O puteam avea pe Regina Magiei - sau şi mai şi - oricând doream. Ca şi alcoolicul, trebuia să ştiu că am întotdeauna la îndemână o „doză". Ăsta era colacul meu de salvare. În această fază cred că încă nu-mi doream femei în carne şi oase; patima era încă legată de imagini pe hârtie sau din mintea mea. Dar faptul că pe acestea le aveam oricând la îndemână n-a făcut decât să înrăutăţească problema. Cu cât mai multe ştiam că-mi stau la dispoziţie, cu atât mai multe îmi trebuiau şi rezultatul a fost că am început să simt nevoia să-mi schimb "partenerele" tot mai des. De la un moment dat am început să folosesc o revistă, după care să o distrug. Faptul că o făceam bucăţele şi o aruncam la gunoi însemna un angajament solemn să nu mai fac aşa ceva niciodată. Şi mi-l luam din nou şi din nou şi din nou! Ce alt mod mai bun de a nega realitatea? Cât de mult mi-a afectat asta capacitatea de a relaţiona cu o femeie – dar nu numai – urma să devină evident abia peste mulţi ani.

Pe măsură ce-mi hrăneam boala şi aceasta avansa, acelaşi lucru îl făceau şi imaginile din reviste. Mă trăgea după ea ademenitoarea noţiune că pot avea ceva mai mult, mai bun, mai sălbatic. Ca şi cum pofta trebuia să avanseze pe calea ei, şi, niciodată satisfăcută pe deplin, căuta imagini din ce în ce mai explicite pentru a se hrăni. Sunt o istorie ambulantă a succesu-

lui revistelor pentru bărbaţi. Într-un fel, şi pofta mea a ajutat la naşterea lor. Desigur, ele la rândul lor mi-au încurajat şi hrănit pofta. Patima îşi dorea mereu mai mult.

Când mai depăşeam un prag – pentru mine, cel dintâi au fost femeile în costume de baie dintr-o singură piesă! – apărea şi un nou drog pe care trebuia să-l am. Dar şi acesta a funcţionat doar până la următorul, care m-a dus un pas mai departe. Cum treceam o linie, cum apărea următoarea ca prin minune, şi trebuia s-o trec şi pe acesta. Valul acesta al dependenţei continua să înainteze. Nu se oprea niciodată. Întotdeauna, undeva în faţa mea – sau înăuntrul meu? – se găsea o nouă ipostază a Dorinţei, gata să mă tragă în val. Şi trebuia să rămân pe val! Cu cât exista mai mult, cu atât doream mai mult. Şi cu cât doream mai mult, cu atât trebuia să am mai mult. Dorinţa crescândă ducea la şi mai multă dorinţă.

Primul semestru din facultate a trecut cu bine. M-am reîntâlnit cu fratele meu, facultatea era interesantă, masturbarea îşi făcea treaba, şi îmi mergea bine. În acel moment a intervenit un preot local şi a manevrat în aşa fel încât m-am trezit într-o relaţie cu o fată pe care el o credea potrivită. Doar cântam amândoi la vioară, nu? Până atunci nu avusesem nici măcar o întâlnire cu o fată, iar acum, în scurt timp, m-am trezit logodit. Deşi pe dinafară aveam douăzeci de ani, pe dinăuntru eram un copil-adolescent, nedezvoltat emoţional. Săraca fată probabil simţea că trebuie să stabilească nişte legături cu un vârtej de vânt. Dar uraganul evenimentelor şi confuzia propriilor mele emoţii m-au luat *pe mine* de pe picioare; nici nu-mi aduc aminte cum s-a întâmplat. Îmi aduc aminte că mi-am jurat să nu mă mai masturbez timp de o lună pe timpul logodnei. Era cea mai lungă perioadă de până atunci fără drog şi am reuşit pur şi simplu prin forţă brută, ţinându-mă cu ghearele şi cu dinţii. Dar dorinţa a luptat şi ea şi, privat de singurul drog pe care îl foloseam în acea vreme, am ajuns foarte aproape de o cădere nervoasă. Logodna asta îmi strica ”bătutul” ceva groaznic, deci am găsit scuza perfectă să mă reapuc. Vechea, buna şi discreta M. Cum am crezut vreodată că pot trăi fără ea?

Căsătoria

Şi a urmat căsătoria. Ce şoc! Undeva în oraşul St. Paul, Minnesota, pe peretele de lângă pat, singura mobilă care încăpea în minusculul dormitor de la etaj, se vede probabil încă locul unde mă dădeam cu capul din cauza frustrărilor sexuale. Într-un sfârşit, după ce am depăşit neînţelegerea dintre noi legată de avutul de copii, am făcut sex cu soţia mea. Pentru prima dată în viaţa mea am făcut sex cu o femeie. A fost minunat. Incomparabil mai bine decât masturbarea! De-acum nu mai trebuia să recurg niciodată la asta! În sfârşit liber! Şi ce sentiment minunat, să ai o relaţie adevărată, cu o femeie. În sfârşit găsisem răspunsul. Mă aştepta alt şoc.

S-a dovedit că nu puteam face tranziţia de la sex cu mine însumi la o relaţie cu altă persoană. Patima mi-a acordat o scurtă lună de miere, doar pentru a-şi cere apoi din nou tributul. Vechea mea „programare” de doisprezece ani era încă prezentă; eram acelaşi. Patima s-a dovedit mai puternică decât dragostea, dacă dragoste o fi fost. Geloasă, „adevărata mea dragoste”, Patima, nu mă lăsa să scap aşa uşor. Iar masturbare. Şi apoi, foarte curând, am început să mă uit după alte fete, apoi să mi le doresc. O singură parteneră nu-mi era de ajuns, la fel cum înainte nu-mi fusese de-ajuns o singură fotografie. Am început să-mi doresc în carne şi oase ceea ce patima programase în mine prin toate acele relaţii vizuale. Atunci s-a aprins fitilul, ducând scânteia spre butoiul cu pulbere.

Aşteptam un copil şi ne-am întors în California, să fim mai aproape de familia soţiei mele. Eu vroiam să termin facultatea, aşa că după naşterea copilului ne-am mutat în campusul universitar, într-un cămin pentru veterani. În perioada asta am început să-mi dau jos verigheta ca să nu se vadă că sunt căsătorit. Boala mea intra într-o nouă fază. Am început vânătoarea. La început în campus, apoi prin oraş, pe trotuare, apoi în zona rău famată. Cred că încercam să ascund şi faţă de mine însumi motivul pentru care eram acolo, dar l-am găsit oricum. Se

numeau fete-momeală şi erau folosite pentru a atrage bărbaţi în baruri unde le erau servite băuturi îndoite cu apă. Atunci a fost prima dată că am cheltuit toţi banii de mâncare în câteva minute, în speranţa că mi se va oferi ceva mai ameţitor.

Atunci au început focurile de artificii. Dorinţa, care până atunci locuise doar în capul meu, a început să răzbată în afară. Faptul că eram neputincios în faţa masturbării nu era nimic. Ce era acum era de o mie de ori mai intens. Dorinţa a explodat în mine ca artificiile de 4 Iulie.

La 26 de ani aveam prima aventură extramaritală. Şi n-am căzut jos, lovit de fulger! Ce libertate minunată! mă puteam bucura de adulter; îl savuram. În sfârşit liber! Ce fantastică eliberare din închisoarea minţii mele, plină de imagini reprimate şi dorinţe zăgăzuite. Eliberat! În sfârşit evadasem. Au urmat aventuri, una după alta. Ah, emoţia! „Dansând în întuneric…" Dar nici adulterul, chiar şi fără sentimentul de vinovăţie, nu mi-a rezolvat problema. Nu ştiam că problema mea e patima în sine, şi că tot ce gândeam şi făceam în domeniul sexual agrava problema.

Altă fază

Apoi, într-o noapte, de nicăieri, mi-a intrat în maşină o prostituată. Şi ce pregătit eram! *Asta* era ceea ce aşteptam. Regina Magiei în carne şi oase! Un nou extaz, care de data asta *chiar* avea să mă scoată de sub stăpânirea patimii, conducându-mă înapoi la realitate. Gata cu masturbarea. S-a terminat cu aventurile complicate şi cu preludiile pseudo-romantice. Gata cu condiţionările. Ce glorioasă libertate! Nu ştiam că, o dată în plus, devenisem dependent din primul moment şi că de atunci încolo n-am mai avut libertatea să *nu* recurg la prostituate, la fel cum nu putusem să nu recurg la masturbare sau la adulter. Boala mea trecuse într-o nouă fază. Altă linie invizibilă fusese trecută

În perioada aceea eram student la teologie şi lucram ca asistent al preotului la o biserică din cartier. La un moment dat am început să clachez, aveam impresia că toate veniseră dintr-o dată asupra mea. În primul rând, nu mai suportam să trăiesc în minciună, predicând şi învăţându-i pe alţii despre „Cale" şi trăind în tot acest timp sub domnia secretă a păcatului. În plus, dependenţa îmi distrusese căsnicia. Patima mea venea întotdeauna pe primul loc. Nu reuşeam să trăiesc cu alţii, cu atât mai puţin să fiu responsabil pentru ei. Nu-mi mai puteam controla propria viaţă. Deci, după doisprezece ani de căsătorie tumultoasă şi trei copii frumoşi, am fugit. Tot aia era. Haosul, cărui îi permisesem să se instaleze în sufletul şi inima mea, făcea ravagii în viaţa soţiei şi a copiilor. Mai târziu am realizat că patima sexuală, ca şi alcoolismul, este o boală a întregii familii: toţi cei legaţi de dependentul de sex sunt afectaţi. Drept care, într-o bună zi am plecat pur şi simplu – mai bine zis am dat bir cu fugiţii; am lăsat baltă teologia, preoţia, căsnicia şi familia. Că am ajuns aproape să dau bir cu fugiţii din viaţă, asta e altă poveste.

Acum vânătoarea se mutase în partea rău famată a oraşului, şi până la 35 de ani devenisem un client inveterat şi compulsiv al prostituatelor. Mă afundam în lumea interlopă a prostituatelor, peştilor, proxeneţilor, şi a viciilor şi criminalităţii asociate cu acest stil de viaţă. Câteodată, pentru propria-mi securitate, purtam cu mine, ascunsă, o macetă pliabilă cu lamă de 28 cm. Doar Dumnezeu ştie cât de aproape eram de a fi tras complet înăuntrul acelui vârtej negru şi de a fi dus cu totul la fund.

Dar eu credeam că e ceva minunat, că acolo e toată „cheia". Nu mi-am dat niciodată seama că întreg procesul, de la începutul începuturilor, nu făcea decât să creeze o realitate ucigător de falsă şi să-mi scurt-circuiteze capacitatea de a avea relaţii normale cu oricine altcineva, cu atât mai puţin cu soţia sau copiii mei. Fără să realizez nicio clipă ce se întâmplă, m-am transformat, din marele „amant", într-un mare infirm emoţional.

Lipsit de control

Până şi vânătoarea de sex pe stradă mergea rău. La început o făceam doar în anumite condiţii, căutam un anumit tip de prostituată şi mă protejam întotdeauna de bolile cu transmitere sexuală. Dar, rând pe rând, am ajuns să încalc fiecare limită şi fiecare tabu. Cu cât mă scufundam, cu atât se lărgea spectrul modalităţilor de a-mi hrăni obsesia, inclusiv sexul cu alţi bărbaţi.

Probabil am simţit că sunt sclavul bolii. O dată am fost arestat de poliţiştii de la Moravuri şi târât afară pe trotuar, unde mă putea vedea toată lumea. Cât mi-aş fi dorit să dispar! În timp ce mă perchiziţionau, proptit cu mâinile şi picioarele depărtate de zidul de cărămidă înnegrit de grafitti, îmi spuneam „Mulţumescu-ţi ţie, Doamne! De asta am avut nevoie pentru a mă opresc. S-a terminat!". Dar după nici cinci minute eram înapoi, căutând-o pe acea femeie. Sau orice altă femeie!

Altă dată conduceam pe autostradă. Eram în plină compulsie, încasasem un cec, aveam ceva bani lichizi şi goneam spre cartierul prostituatelor, când am văzut un alt şofer în faţa mea pierzând controlul asupra maşinii şi izbindu-se de parapetul dintre sensuri. Am trecut la câţiva centimetri de el. Maşina se izbise de parapet cu spatele şi am văzut capul omului smucindu-se înapoi peste marginea scaunului, într-o grotescă formă de U – în mod evident îşi rupsese gâtul. Am oprit la următoarea ieşire, zguduit tot, văzând incidentul ca pe un semn de sus. Mulţumesc lui Dumnezeu, gândeam, de asta am avut nevoie ca să mă las. Am terminat cu asta! În mai puţin de un minut, eram din nou pe autostradă, îndreptându-mă spre vechea mea destinaţie.

Pierdusem controlul asupra *fiinţei mele*. Compulsia mă controla cu totul, aşa cum o făcuse de fapt de la bun început. Doar că acum nu mai era ceva „inocent". Patima luase un aspect întunecat, malign. Eram primejdios de aproape de a face pactul cu Întunericul şi de trece dincolo de punctul de unde nu mai există întoarcere. Cei care au fost acolo ştiu la ce mă refer. De la un moment dat nu mai e distractiv şi nu mai e o joacă; de acolo încep tenebrele.

Dar credeam că sunt liber. Liber de jugul căsătoriei şi al responsabilităţii. Ce uşor să uiţi că ai avut odată o familie. Puteam da frâu liber patimii fără să mă strecor vinovat în casă, fără să mă tem că voi fi descoperit. Dar cu cât aveam mai multă libertate, cu atât eram de fapt mai puţin liber. Sentimentul de eliberare pe care mi-l provoca ritualul, sexul, nu mai era la fel de complet şi nu mai dura la fel de mult ca înainte. Plăcerea nu mai era la fel de intactă, extazul nu-mi mai părea la fel de inocent. Probabil că începeam să realizez. Periodic juram că nu mai merg la prostituate. La masturbare nu renunţasem niciodată, iar revistele ţineau pasul, hrănindu-mi şi încurajându-mi dependenţa. Am încercat apoi abstinenţă completă, fără niciuna din aceste activităţi. Nimic n-a ţinut mai mult de câteva săptămâni, cel mult.

Cumva depăşisem iar o linie invizibilă. Dorinţa, care mă susţinuse până acum şi pentru care trăiam, începea să-şi ceară dreptul – de la mine. Fiecare nouă fază adusese cu sine patimi tot mai intense, ducând la o tot mai accentuată dependenţă, la dorinţă şi mai insaţiabilă şi o tot mai mare nevoie de a mă lăsa.

Cam în aceeaşi perioadă am început din nou să caut o cale de ieşire; capacitatea mea de a funcţiona, de a face faţă, se deteriora. Puţini sunt cei care realizează ce urme adânci lasă un asemenea stil de viaţă asupra unei persoane. Dar nici unul dintre profesioniştii la care am apelat pentru ajutor nu au reuşit să identifice adevărata problemă. Şi nici eu nu-mi dădeam seama care era de fapt problema. Vedeam mereu motive exterioare: soţia, copiii, alte persoane, şeful, locul de muncă, instituţiile, ipocrizia religioasă. După divorţ fusesem la un psihanalist care mă asigurase că noul meu „hobby" cu prostituatele nu făcea decât să-mi satisfacă nişte dorinţe naturale. Şi ce bine mi-a picat să aud asta! Ulterior am încercat şi alţi psihiatri şi şedinţe de terapie de grup. Nu auzisem niciodată de ideea de sex compulsiv, cu atât mai puţin că dă dependenţă, că e un fenomen progresiv şi distructiv. Ulterior, după ce m-am recăsătorit, un

psihiatru insista că pur şi simplu nu primesc destul acasă. Dar eram compatibil sexual cu soţia şi primeam de la ea tot ce-i ceream şi chiar mai mult.

În sfârşit liber?

Tot ceea ce aflam despre motivaţiile din spatele problemei mele nu avea alt efect decât să înrăutăţească situaţia; la fel, cunoştinţele mele religioase şi credinţa îmi făceau mai mult rău. În cazul ăsta cunoaşterea – nici măcar nişte informaţii corecte – nu însemna putere! Nu de cunoştinţe despre psihologia mea sau despre Dumnezeu aveam eu nevoie, ci de puterea ca să mă împotrivesc unei forţe asupra căruia nu aveam nicio putere şi să pot urma sclipirea de raţiune pe care o găsisem. Mă lăsasem deja de mii de ori; aproape fiecare dată era şi „ultima dată". Ce nu reuşeam era să rămân în starea respectivă. Încercasem de toate: mers la biserică, rugăciune, post, terapii, tranchilizante, apoi recăsătoria, o nou cămin, un nou loc de muncă. Totul în van. Adevărata soluţie, credeam eu, era femeia potrivită, locul de muncă potrivit, mediul potrivit de viaţă şi de muncă.

În noua căsătorie am avut parte de toate astea. În ziua nunţii mi-am ars toate revistele cu femei şi toate filmele, într-un grandios spectacol de voinţă şi determinare. Dar mă simţeam de parcă tăiam din mine, atât îmi erau de dragi zeiţele favorite. La câteva zile de la nuntă mă reîntorceam la masturbare şi în câteva luni eram din nou pe străzi, neputincios, păcătuind faţă de lumina dragostei, bunăvoinţei, belşugului şi păcii din noul cămin. Probabil am simţit că ceva în mine era profund dereglat, dar, şi dacă mi-am dat seama, nu m-a ajutat cu nimic. Soţiile mele nu au aflat niciodată secretul cel mai întunecat ascuns în inima soţului lor. Adevărata şi unica lui soţie, amantă, zeiţă şi temnicer era patima, şi era înlănţuit de ea pe viaţă. Soţiile mele nu aveau nicio şansă şi nu avuseseră niciodată!

Decisesem să renunţ la locul de muncă din ultimii zece ani, crezând că dacă voi face ceea ce-mi doream cu adevărat, să scriu, totul va fi bine. Aşa că ne-am vândut casa şi am lăsat totul în urmă. Ulterior am realizat că unul din motivele pentru care demisionasem era să evit o aventură cu o colegă de serviciu. Încă o încercare galantă şi curajoasă de a duce lupta de unul singur. Mi-a fost teamă când mi-am dat demisia, dar a fost un sentiment minunat; mă aştepta un nou început. Liber în sfârşit de multele tentaţii de la locul de muncă şi scăpat de blestemul travaliului orb, mă puteam ascunde în colţul meu plin cu cărţi, ca să devin ceva nou, diferit, mai bun.

Disperarea

Dar nici asta n-a ţinut mult. Mă furişam afară din casă, dădeam fuga până în oraş, aveam o aventură scurtă şi mă întorceam pe nevăzute. Nu-mi venea să cred; era cea mai bună şansă a a mea şi o ratam. Viaţa mea arăta exact aşa cum mi-aş fi dorit, eram înconjurat de dragoste, eram sprijinit şi încurajat, şi totuşi continuam să alunec la vale! (Dacă soţiile acestea bune şi mărinimoase ar fi ştiut în ce măsură participau la întreţinerea bolii!) Am început să realizez că toate acele sentimente minunate de eliberare, de libertate, care însoţiseră progresul bolii fuseseră nişte iluzii. Nu îmi dăduseam seama că mă păcăleam singur, îmi cream propria nebunie. Pas cu pas, m-am transformat singur în victimă şi m-am lăsat sedus de o mare minciună: preţul patimii este viaţa. Realitatea era însă alta: preţul patimii este moartea.

M-am afundat în minciună până când, într-un sfârşit, până şi gândul la masturbare sau o privire la coperta unei reviste cu femei din magazinul de băuturi sau din supermarket erau de ajuns pentru a-mi stârni compulsia, şi n-aveam încotro decât să mă duc să-mi iau „drogul" – să găsesc o prostituată. Cum acest tipar de disperare periodică devenea tot mai rău, am ajuns

la un moment dat la concluzia că sunt posedat de demoni şi m-am supus unui ritual de exorcizare. Eram convins că sunt în stare să merg oricât de departe pentru a opri nebunia.

Ei bine, nici exorcismul n-a funcţionat. Am ajuns să iau în considerare chiar şi varianta drastică a „numărului" poliţistului pe motocicletă (da, într-atât ajunsesem de disperat!) Nu rămăsese nimic neîncercat; nu mai aveam unde să mă duc şi să rămân totuşi stăpân pe voinţa şi pe viaţa mea. Acum îmi dau seama că, în toate încercările mele de natură religioasă şi în toate demersurile psihoterapeutice, aşteptam să se întâmple *mai întâi* miracolul, aşteptam cumva să fiu anesteziat, să fiu vindecat de dorinţă, să nu mai fiu niciodată în pericolul de a cădea în păcat sau de a fi ispitit. Credeam că, dacă adopţi credinţa religioasă corectă, devii automat un „om nou"; toate cele vechi sunt trecute; priviţi, toate lucrurile devin noi. Că toate poftele vor fi extirpate, cam la fel cum extirpă chirurgul o tumoră. „Soluţia religioasă" era una dintre cele mai subtile strategii din arsenalul meu personal de negare a realităţii.

Nu-mi dădeam seama că esenţa naturii umane este liberul arbitru. Dumnezeu nu vrea să îndepărteze de la mine posibilitatea de a cădea din nou; vrea ca eu să am libertatea de *a alege* să nu cad. În tot timpul acesta mă rugasem plin de pioşenie: „Te rog, Doamne, ia de la mine păcatul acesta!", fără să-mi dau seama că eul meu interior scâncea înduioşător „... ca să nu trebuiască să renunţ eu la el". Credeam în Dumnezeu, dar nu mă dădusem voinţei Lui. Simpla credinţă nu mi-a folosit la nimic! Nu ajunsesem niciodată să nu-mi mai doresc patima.

Zorii libertăţii

Nu mult după acest episod, în 1974, am găsit în cutia poştală numărul din 22 aprilie al revistei *Time*. Editorialul vorbea despre Noul Alcoolism. M-am aşezat, am devorat articolul, m-am ridicat şi am sunat la Alcoolicii Anonimi. Multe idei din articol mă izbiseră ca nişte adevărate revelaţii: că există multe tipuri de „alcoolism"; că e considerat o boală; că afectează bărbaţi şi femei, bătrâni şi tineri, fără deosebire; descrierea sentimentului de neputinţă, pe care îl recunoşteam întocmai; tratamentul, descris de un anume profesionist, se spunea că seamănă cu tentativa de "a exorciza o turmă de demoni". Medicina, psihoterapia şi psihanaliza nu reuşeau mare lucru. Alcoolicii Anonimi da.

În aceeaşi seară am participat la prima întâlnire. Aşa am descoperit că programele AA, destinate alcoolicilor, ar putea funcţiona şi pentru un „beţiv de sex". Şi eram cu adevărat la fel de beţiv ca ultimul beţiv din cel mai din urmă şanţ. Acolo eram. Chiar la prima întâlnire am văzut oameni la fel de împătimiţi de alcool ca mine de sex, care trăiau acum eliberaţi de sub obsesia lui. Era deci un program de recuperare care p ei îi ajuta. Şi pe mine m-a ajutat fără oprire de atunci încoace, ori de câte ori lucrez programul – sau îi dau voie să lucreze pentru mine.

Am recunoscut bucuros ceea ce probabil am ştiut tot timpul, că sunt neputincios în faţa dorinţei, la fel cum alcoolicii sunt neputincioşi în faţa alcoolului. Am acceptat imediat paradoxul: pentru a câştiga lupta, trebuia să mă predau şi să accept înfrângerea.

M-am abţinut de la dorinţă la fel cum altul se abţine de la heroină sau de la alcool. Pentru mine, asta a însemnat să nu-mi hrănesc dorinţa în niciun fel, nici pe cale vizuală, nici în imaginaţie. M-am abţinut de asemenea de la orice fel de activitate sexuală, inclusiv cu soţia mea. Cea de-a doua mea căsătorie era oricum pe punctul de a se prăbuşi. Nici măcar nu m-am temut că abstinenţa sexuală mă va ucide, aşa cum simţeam înainte. Pur şi simplu ştiam că trebuie să mă opresc, indiferent cu ce preţ. Şi s-a întâmplat un lucru ciudat: n-am murit! De ce nu-mi spusese nimeni că sexul e opţional?!

Am început să merg la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi, n-am mai recurs la alcool şi la tranchilizante şi am citit cartea *Alcoolicii Anonimi*. Mă identificasem cu alcoolicii de la bun început.

După câteva luni am început iarăşi să fac sex cu soţia mea, şi nu mult după aceasta am descoperit ceva minunat - sex fără patimă sexuală. Erau două lucruri complet diferite! Nu practicasem niciodată relaţii intime fără stimuli exteriori sau fără un scenariu pe care să-l derulez în mintea mea. Era foarte simplu, natural, real şi foarte plăcut. Ce dar!

Curând însă am descoperit şi altceva: că era un fenomen prea rar. Chiar dacă făceam sex doar cu soţia mea şi mă abţineam de a-mi hrăni dorinţa în alte contexte, în continuare recurgeam la amintiri – imagini sau experienţe din trecut – pentru a obţine erecţie şi orgasm. Nu mă eliberasem de trecut, deşi aparent scăpasem de compulsia sexuală în forma ei veche. Ce nu era în regulă? N-ar fi trebuit să fie totul în ordine atâta vreme cât nu luam prima „gură"? Dar băutul alcoolicilor nu era acelaşi cu „băutul" meu. Ca să fiu cu adevărat liber, trebuia să scap de necesitatea de a recurge la partenere imaginare. Şi pentru mine acest fapt era încă departe. Urma să descopăr, încetul cu încetul, că tiparele mele mentale erau de fapt cheia bolii; fără o vindecare la acest nivel, nu aveam şanse să mă vindec cu adevărat.

Dar o dată în plus am descoperit că sunt la fel de neputincios în faţa imaginilor din memoria mea cum eram înainte în căutarea compulsivă a sexului. Cu cât încercam mai tare să le alung, cu atât se încăpăţânau ele mai tare să trăiască. Ştiam că trebuie să parcurg cei Doisprezece Paşi pentru recuperarea eului meu interior. Dar am amânat, şi amânarea a fost aproape fatală. După un an şi jumătate în care nu am dat curs compulsiei sexuale, am cedat. Frunzăream un ziar de ştiri şi am întârziat puţin prea mult cu privirea pe o fotografie sugestivă. Când m-am uitat a treia oară, „prima gură" era deja băută – am privit-o cu dorinţă – şi ce spuneau alcoolicii că se va întâmpla, s-a întâmplat. M-am îmbătat din primul pahar. În câteva ore eram din nou pe străzi, îmi pierdusem orice control şi încercam disperat să găsesc pe cineva cu care să mă culc.

Treaba asta a catalizat o nebunie sexuală care a durat, cu intermitenţe, vreo trei luni. Era iadul în manifestare pură. Mi-am scos pârleala cu vârf şi îndesat pentru anul şi jumătate de abstinenţă şi am ajuns într-o „stare de demoralizare totală şi demnă de milă", o sintagmă concepută de alcoolici. Ajunsesem până într-acolo încât eram gata să renunţ şi la căsnicie, şi la carieră, şi la tot şi să mă fac proxenet, ca să am mereu la prostituate la îndemână, deşi ştiam că nici aşa nu-mi voi putea satisface dorinţa. Căsnicia se dusese pe apa sâmbetei; mă mutasem în garaj, începeam să am porniri suicidale. Ajunsesem la fund, la capătul funiei. Petrecerea se terminase.

Cumva, probabil printr-un alt miracol, am reuşit să mă târăsc aproape delirând înapoi la Alcoolicii Anonimi şi să o iau de la capăt. Dar de data asta trebuia *să parcurg* cu adevărat cei Doisprezece Paşi ca să scap cu viaţă. Mi-am găsit un sponsor (un prieten din program care să mă ajute să parcurg Paşii) şi am început să lucrez *cu mine însumi*.

Am luat-o de la început. Pasul Întâi a fost făcut când am realizat cu adevărat că eram absolut neputincios împotriva dorinţei şi că viaţa mea sexuală şi emoţională devenise de necontrolat. Pasul Doi a devenit realitate când am ajuns, încet-încet, să accept că doar o putere superioară îmi poate reda sănătatea mentală. Aceasta s-a întâmplat pe măsură ce am reluat legătura cu comunitatea celor care urmau cei Doisprezece Paşi.

Când n-am mai recurs la „droguri" ca să evit realitatea propriilor emoţii, am început să le simt şi să le văd. Eram tot o rană vie de resentimente, negativism, anxietate şi teamă. Mai ales, cred că îmi era teamă că voi afla cum sunt eu cu adevărat. N-a fost plăcut. Mi-am dat seama că, neprotejat de dorinţă, sex, pastile, alcool sau divertisment, eram un om de calitate cu totul marginală şi că trebuia să încep să mă dezvolt de acolo de unde mă oprisem la vârsta de opt ani. Şi aşa a început durerea. Atunci am conştientizat adevărul altui paradox: trebuie să suferim ca să ne putem vindeca.

Paşii

Durerea descoperirii a ceea ce sunt cu adevărat m-a îndemnat să intru pe drumul celor Doisprezece Paşi ai recuperării. Adevărata libertate începea din momentul în care eram liber de trecutul meu. Am revenit la starea copilului, dispus să învăţ, pentru că ştiam că trebuie să resping modul meu anterior de a gândi şi de a acţiona ca să-mi pot schimba viaţa şi să-mi pun voinţa în mâinile Domnului. Apoi am început să lucrez asupra mea, asupra defectelor mele, care îmi apăreau nu doar din inventarierea trecutului, ci şi din dificultatea continuă a relaţionării cu alţii. Desigur că acest proces e încă în desfăşurare. Am început să mai curăţ şi din ruinele trecutului şi să încerc să repar unde am greşit. Credeţi-mă, nimic din toate astea n-a fost uşor! Pur şi simplu am descoperit că asta trebuie să fac ca să supravieţuiesc. A trebuit să omor persoana care fusesem pentru a trăi. Alt paradox.

La începutul lui 1979, după câteva tentative pline de speranţă care din păcate au eşuat, a luat fiinţă organizaţia Dependenţilor de Sex Anonimi, şi de atunci încoace fac parte din acest grup de dependenţi de sex în recuperare. Îmi place unde mă aflu astăzi. Nu mai am fantezii escapiste cum că aş fi în închisoare sau într-o leprozerie. Obsesia şi compulsia sexuală au dispărut; am fost eliberat. Nu vindecat. Încă sunt un dependent de sex; programarea mea din trecut mă face încă să am pornirea de-a întoarce capul când văd ceva interesant, ca să iau o „gură". Încă e o parte din mine care crede că voi muri dacă n-o fac. Dar, luând fiecare zi aşa cum vine, luând fiecare pornire, privire, gând sau amintire aşa cum vine, nu mai sunt silit să dau curs impulsului. Nu mai sunt sub controlul lui.

Libertatea neîntreruptă se bazează pe atitudinea mea; dacă nu rămân deschis milei lui Dumnezeu şi a altora, am păţit-o. Mi-ar fi extrem de uşor, în mintea mea, să iau prima înghiţitură. Aş putea-o face fără să clipesc. De aceea abstinenţa mea prelungită se bazează pe respectarea unui program spiritual – păstrarea atitudinilor corecte faţă de ceilalţi şi faţă de mine.

Faptul că s-a produs vindecarea în căsnicie şi în relaţiile de familie e unul din cele mai binecuvântate aspecte din această nouă viaţă, deşi lucrurile nu sunt întotdeauna roz. Am descoperit ceva mai bun decât dorinţa – realitatea. Dar a trebuit să fiu dispus să renunţ la orice gând de a mai schimba partenerele, în realitate sau în imaginaţie, chiar dacă asta înseamnă să nu mai fac sex deloc. De fiecare dată trebuie să renunţ la dreptul meu de a face sex şi să mă las la mila Domnului. Cum altfel să-i spun? Şi au fost dăţi când, împreună cu soţia, am fost abstinenţi perioade lungi de timp. Dar e în regulă; acum sexul e opţional. Am libertatea de a alege. Şi s-a dovedit că perioadele noastre de circa un an de abstinenţă voluntară au fost cele mai constructive şi fericite perioade din întreaga noastră căsnicie. Pentru mine, cheia a fost să renunţ la orice aşteptare de a primi sex sau afecţiune şi să lucrez în schimb asupra mea ca individ şi la relaţiile mele problematice cu ceilalţi.

Pentru noi a fost un început cu totul nou. De abia acum încep să-mi cunosc soţia, deşi suntem căsătoriţi de 17 ani. Descopăr, spre încântarea mea, o personalitate: unică, independentă, o individualitate, un întreg univers în faţa căruia am fost orb până acum. Şi cu cât devin mai inert la orice gând de a apela la altcineva şi mă dedic mai complet aceste unice relaţii, cu atât găsesc mai multă plăcere şi dragoste şi libertate.

Nu-mi vine să cred că omul despre care scriu astăzi este acelaşi om care gândea şi acţiona aşa după cum descriam. Acela era un sclav; trăia într-o lume doar a lui, a fanteziilor şi a iluziilor, şi era întotdeauna singur. Nu trecuse niciodată de adolescenţa emoţională şi era mort din punct de vedere spiritual. Nu putea face faţă nici emoţiilor sale, nici vieţii adevărate, şi nu făcea decât să fugă. Fugea încercând să-şi satisfacă nişte necesităţi şi nişte dorinţe care erau de nesatisfăcut. Fugea de ceea ce era el cu adevărat; fugea de ceilalţi; fugea de viaţă; fugea de Dumnezeu, sursa însăşi a vieţii lui.

Fuga a luat sfârşit. Am găsit ceea ce căutam.

Partea I

PROBLEMA

Problema

Pentru dependentul de sex, agravarea problemei este inevitabilă şi de neoprit. Cu toate astea, în nici un moment al vieţii noastre nu eram conştienţi de adâncimea hăului în care ne aflam şi refuzam să vedem unde ne duce. Ca petrecăreţii care se lasă duşi de râul plăcerilor, nu eram conştienţi de forţa năprasnică a căderilor de apă şi a vârtejurilor care ne aşteptau mai încolo.

Mai întâi dependenţi, apoi infirmi emoţional, luam de la alţii pentru a umple golul din noi înşine. Tot păcălindu-ne că următoarea relaţie ne va salva, de fapt ne pierdeam vieţile.

Sexul ca dependenţă

Noi, dependenţii de sex, nu pretindem că suntem specialişti în niciun fel de dependenţă, şi cu atât mai puţin în dependenţa de sex. Tendinţele actuale ale cercetării în domeniu arată că noţiunea despre ceea ce constituie dependenţa este în continuă evoluţie. Există chiar cercetători care recunosc că sunt cu totul în ceaţă când vine vorba de a defini dependenţa. Cu cât ştim mai multe, cu atât avem mai multe de aflat. Avem nevoie de o bună doză de modestie. Aparent, e o perspectivă utilă aceea de a ne privi patima pentru sex ca pe o dependenţă.

Vorbim dintr-o experienţă acumulată în urma procesului de recuperare. Avem convingerea că doar o astfel de expunere profundă va arunca cu adevărat lumină asupra problemei noastră şi va uşura recuperarea.

Trăind acaparaţi de boala noastră, n-o mai vedeam. În cursul procesului de recuperare, forţa pe care dependenţa o are asupra noastră scade treptat, dar noi nu avem voie să nu uităm niciodată ce suntem cu adevărat. Realizarea, măcar parţială, a acestui adevăr ne-ar fi putut poate scuti, pe noi şi pe cei din jurul nostru, de ani întregi de agonie şi de nebunie. Vom fi cu adevărat recunoscători dacă-i vom putea ajuta şi pe alţi dependenţi de sex să înţeleagă adevărata natură a răului pe care şi-l fac lor înşişi şi altora şi dacă îi vom putea încuraja să se înscrie în programul de recuperare înainte ca boala lor să atingă stadiul de malignitate pe care îl atinsese la mulţi dintre noi.

Aspecte generale ale dependenţei

Din experienţa noastră au reieşit trei aspecte ale bolii noastre care se regăsesc în definiţia dependenţelor în general: toleranţa, abstinenţa şi sevrajul. O persoană care a avut experienţa acestor trei fenomene într-un anumit domeniu al vieţii va fi general privită ca având o dependenţă. Aplicând acest test la noi înşine, ne putem identifica, măcar pentru început, ca fiind dependenţi de dorinţa sexuală, de sex şi de relaţii, sau de diferite combinaţii ale acestora.

Toleranţa

Termenul de *toleranţă* se referă la tendinţa de a obţine un efect tot mai redus la o cantitate mai mare din drogul sau activitatea noastră adictivă; apare deci nevoia de a creşte doza pentru a menţine sau recrea efectul dorit. În contextul altor dependenţe decât cele de substanţe, toleranţa se referă la nevoia de a dedica tot mai mult timp activităţii mentale, interacţiunilor sau activităţii obsesive, cu efecte din ce în ce mai slabe. Pe scurt, recurgem mai des la drogul nostru, care ne satisface din ce în ce mai puţin. Vedem cum această regulă se aplică în cazul nostru când ne aducem aminte cum dorinţa sau activitatea noastră sexuală s-a intensificat de-a lungul anilor, depăşind o limită după alta, mai întâi mental, iar apoi în realitate. De

exemplu, primele fantezii pe care le-am folosit pentru masturbare au fost rareori de ajuns; le-am depăşit şi am început să căutăm variante din ce în ce mai intense. Iar dacă ne foloseam de fotografii, am ajuns să căutăm imagini din ce în ce mai explicite. Dacă la început căutam aventuri romantice, treptat am ajuns la relaţii din ce în ce mai promiscue. Am început prin a ne expune în imaginaţia noastră şi am ajuns s-o facem în public. Aveam nevoie de cantităţi din ce în ce mai mari din „drogul" nostru.

Abstinenţa

Termenul de *abstinenţă* se referă la încercarea dependentului tipic de a renunţa la elementul sau activitatea adictivă. Poate ar trebui să-i spunem *tentativă de abstinenţă*. Ne lepădăm de drogul nostru, din nou şi din nou. Ceva din interior ne spune că ar trebui să ne oprim. De câte ori nu ne-am spus că *trebuie* să ne lăsăm? De câte ori am încercat cu adevărat să ne lăsăm? Câţiva dintre noi „se lăsau" ori de câte ori dădeau curs dorinţei!

Sevrajul

Termenul de *sevraj* se referă la simptomele pe care un dependent le poate prezenta atunci când este privat de drogul sau activitatea sa adictivă. Simptomele pot fi de natură fizică, emoţională sau ambele. Fenomenul de sevraj ne face să credem şi să simţim că *trebuie neapărat* să facem sex. Dar sentimentul nu e prin nimic diferit de cel al dependentului de droguri care simte că moare dacă nu-şi ia doza. Pur şi simplu nu este adevărat: nu murim dacă nu ne alimentăm patima.

Unii dintre noi îşi aduc aminte de tranziţia către starea de abstinenţă ca de o perioadă în care ne-am aflat în stare de şoc; întregul nostru sistem trebuia să-şi revină în urma traumei unei vieţi întregi de răni autoprovocate. Satrea de abstinenţă implică un mod de viaţă nou şi nefamiliar, ca şi cum am merge cu maşina printr-o ţară necunoscută, în care nu cunoaştem nici limba, nici obiceiurile. Doar că teritoriul străin e *în interiorul* nostru. Fără drog, începem să simţim ce se întâmplă în realitate în noi. Durează ceva timp până să te obişnuieşti cu toate astea şi este vital să ai sprijinul celor din grup. Faptul că parcurgem acest drum împreună ne ajută să nu ne mai temem de sevraj. Putem vedea că alţii înaintea noastră au descoperit că sexul devine într-adevăr ceva opţional, *din momentul în care renunţi la dorinţă şi la aşteptările de a primi sex*. Iar starea lor de bine şi bucuria lor sunt reale; nu sunt nici anormali, nici nu se simt privaţi. Membrii căsătoriţi ai grupului descoperă că pot experimenta perioade de abstinenţă voluntară pentru a se vindeca de dorinţă, şi le găsesc surprinzător de eficiente şi mulţumitoare. Da, există viaţă în afara dorinţei compulsive! Şi da, există viaţă după sex!

Constatăm că practica dependenţei noastre acoperă întreaga gamă, de la sporadic sau periodic şi până la continuu, câteodată toate la acelaşi individ. Dar indiferent de modul particular de manifestare, ea implică elementele specifice dependenţei, toleranţă, abstinenţă şi sevraj, deşi probabil nu suntem conştienţi de ele în acel moment. Şi dacă schimbăm dependenţa cu o alta – un fenomen relativ frecvent printre cei care încearcă să se lase – procesul adictiv e acelaşi.

Mai există alte trei aspecte ale dependenţei noastre cărora trebuie să le acordăm atenţie: toxicitatea, efectele adverse fizice şi emoţionale şi mecanismul de declanşare.

Toxicitatea

Faptul că abuzul de alcool şi droguri produce reacţii toxice este binecunoscut; că există însă şi ceva ce am putea numi *toxicitatea* dorinţei devine evident mai cu seamă în timpul

procesului de recuperare. Devenim tot mai conştienţi de efectul otrăvitor pe care dorinţa îl are asupra gândirii şi comportamentului nostru. Am auzit membri spunând „sunt alergic la dorinţă" şi ştim că persoana încearcă să descrie reacţia toxică pe care o suferă atunci când doar „gustă" din drog, vizual sau în imaginaţie, chiar dacă nu dă curs tentaţiei. Odată deveniţi abstinenţi, dacă am renunţat la drogul dorinţei şi apoi îl testăm din nou, efectul toxic va fi resimţit imediat şi foarte intens. Putem tolera o cantitate mult mai mică şi tulburarea resimţită va fi mai puternică. Dependenţa noastră de sex nu e staţionară, ci se agravează progresiv.

> *„Acum cinci ani puteam vedea un afiş cu o fată în bikini şi n-aveam nimic; acum îmi pierd firea şi minţile din cauza asta."*
>
> *„Dorinţa îmi dă peste cap tot sistemul. Îmi pierd echilibrul, controlul şi trebuie să-mi revin ca dintr-o otravă."*

[Notă: Acest citat, precum şi altele, culese cu caractere italice, provin de la actuali şi foşti membri DSA.]

Efecte adverse fizice şi emoţionale

Cine ar putea spune care este întregul spectru de efecte adverse pe care le poate declanşa dependenţa de dorinţă de sex sau de relaţii? Încă învăţăm. Cele mai evidente sunt nenumăratele boli venerice posibile. Mulţi dintre noi au constatat că dependenţa de sex poate duce la impotenţă sau frigiditate. Dar există o plajă largă de alte consecinţe care ne-au însoţit pe drumul către dezastrul emoţional şi sexual, pe care abia începem să le conştientizăm: obsesia de sine; ura de sine; autopedepsirea; mânia; pierderea controlului emoţional; izolarea; apoi diminuarea capacităţii de a relaţiona cu alţii, diminuarea puterii de concentrare şi diminuarea capacităţii noastre funcţionale. Dependenţa noastră crescândă de sex a deschis uşa unui întreg evantai de probleme mentale, emoţionale şi spirituale.

E ca şi când, în anumite faze, întregul nostru organism urlă: opreşte-te! Mă omori! Abstinenţa sexuală deschide calea către recuperare, acolo unde începe vindecarea. Când suntem abstinenţi, iar principiile Paşilor ne ghidează viaţa, ne simţim mai bine fizic, emoţional şi spiritual.

Mecanisme declanşatoare

În timpul dependenţei se dezvoltă un număr din ce în ce mai mare de *mecanisme declanşatoare*, a acăror activare duce la iniţierea comportamentului compulsiv. Acestea includ stimuli, conflicte sau presiuni externe care provoacă o fantezie, un sentiment sau un gând care ne fac să dăm curs dorinţei. Câteva dintre elementele declanşatoare cele mai concrete sunt foarte uşor de identificat. Până să ajungem la stadiul de dependenţă ne creăm deja un întreg univers de declanşatoare, care se extinde simultan cu progresia dependenţei. Mai jos sunt câteva categorii, aşa cum au reieşit din experienţa noastră; lista nu va fi niciodată completă.

Obiecte sexuale: Persoane de acelaşi sex sau de sex opus, inclusiv propriile noastre corpuri. Aproape orice legat de aceste obiecte poate servi ca declanşator: diverse părţi ale corpului, elemente sau stiluri de vestimentaţie, limbajul corpului, plus o varietate nelimitată de moduri de a vorbi, de comportament şi atitudini. Câţiva dintre noi includ în această categorie animale sau obiecte fără viaţă.

Media: Fotografii, reviste, reclame, televiziune şi film, muzică şi dans. Diverse locuri, de la baruri şi săli de dans şi până la străzi, pieţe şi locuri publice ale oraş pot intra în această categorie, prin genul de informaţie pe care ne-o comunică.

Peisajul interior: Pentru mulţi dintre noi e limpede cum amintirile şi fanteziile funcţionează ca declanşatori. Printre elementele intangibile pe care mulţi dintre noi le vor recunoaşte ca atare se regăsesc eşecul, respingerea sau critica. Alţi declanşatori ceva mai greu de identificat sunt aspecte cum ar fi sentimentul de singurătate, de alienare, de „sătul de lume", de plictiseală, izolare, de „singurătate în mulţime" şi alte manifestări ale foamei nesatisfăcute de Dumnezeu. De asemenea, ne împing să apelăm la drogul nostru stările de excitabilitate crescută, din indiferent ce cauză: de la muncă în regim compulsiv, mânie, resentimente, anxietate, frică, bucurie sau grabă, şi până la consumul de mâncăruri sau băuturi stimulante – sau chiar şi o stimulare pozitivă de natură intelectuală sau estetică. Ce constatăm, se pare, este că aproape orice poate fi un declanşator, ceea ce sugerează faptul că gândirea şi comportamentul nostru au o bază patologică. Conştientizarea acestui fapt ne ajută să înţelegem şi de ce e necesar ca procesul de recuperare să se adreseze întregii persoane. Este deci crucial pentru recuperare să ne recunoaştem şi să ne acceptăm propriile limitări.

Susceptibilitatea la aceste mecanisme declanşatoare este unul dintre factorii pe care se bazează sloganul programului nostru, **HALT**[4]. Acronimul vine de la **h**ungry (flămând), **a**ngry (furios), **l**onely (izolat), **t**ired (obosit). **Nu lăsa să ajungi prea flămând, prea furios, prea izolat sau prea obosit.**

> **Foamea**. Pentru mulţi dintre noi, o stare interioară de agitaţie – grabă sau supraexcitare – pare să fie cel puţin la fel de periculoasă ca foamea. Iar foamea însăşi poate duce la mâncatul „în asalt", aşa cum mulţi dintre noi ştiu prea bine. Mâncatul „în asalt" poate declanşa dependenţa sexuală.
>
> **Furia**. Furia, resentimentele şi gândurile negative îndreptate împotriva noastră sau a altora dau naştere unei stări de tulburare care ne izolează şi ne face să recurgem la drogul nostru.
>
> **Izolarea**. În absenţa unei relaţii, dependentul de sex se va angaja în *orice* relaţie.
>
> **Oboseala**. Oboseala ne face mai susceptibili la tentaţie, slăbindu-ne cumva sistemul de apărare, ca şi cum slăbiciunea fizică ne afectează şi vigoarea emoţională.

Pe măsură ce începem să ne conştientizăm declanşatorii, să nu mai reacţionăm la ei şi să ne acceptăm limitările, se diminuează şi teama de eşec. Învăţăm să facem diferenţa între a ne satisface orice dorinţă şi a avea grijă de noi. Asta realizează noul mod de viaţă: începem, adică, să descoperim ce gol încerca să umple dorinţa noastră. Descoperirea aceasta este însă rezultatul parcurgerii răbdătoare a celor Doisprezece Paşi, despre care vom vorbi în Partea a II-a. Până atunci, însă, este probabil util să trecem în revistă procesul de dependenţă şi să discutăm puţin despre conceptul de dorinţă şi despre baza spirituală a dependenţei.

---

4 to halt (engl.) - *a opri*

Procesul de naştere a dependenţei

Încă o dată, experienţele noastre legate de recuperare demonstrează aspecte comune cu ale altor dependenţe. În primele stadii ale formării dependenţei simţim o dorinţă copleşitoare – oare cu adevărat o necesitate? - pentru o acţiune, interacţiune sau fantezie care ne dă o stare euforică – ceva ce ne scoate din noi înşine. Ne provoacă uşurare şi plăcere, deci recurgem la această acţiune în mod repetat şi compulsiv. La început pare o cale agreabilă de a face faţă conflictului interior, stresului şi durerii care altfel par intolerabile. Şi funcţionează. În mod tipic, masturbarea sau sexul ne rezolvă problema; ca şi în alte tipuri de dependenţe, alungă tensiunea, ameliorează depresia, rezolvă conflicte şi ne ajută să facem faţă unei situaţii dificile sau să întreprindem ceva ce înainte părea imposibil. Indiferent de forma pe care o ia dependenţa noastră de sex, efectul ei *aparent* este de a reduce izolarea, de a îndulci lipsa emoţiilor, singurătatea şi tensiunea; şi de a ne oferi un sentiment de putere şi o cale de evadare.

În prezenţa acestui nou „prieten", avem nu doar sentimentul că scăpăm de conflictele interioare, de plictiseală şi emoţii negative, ci şi pe acela de apropiere, de validare; în plus, ne dă sentimentul că „trăim" cu adevărat. În fapt, toate aceste efecte sunt false sau, în cel mai bun caz, temporare. Ceea ce ni se pare o promisiune la viaţă ne fură de fapt viaţa.

Este aproape imposibil de a indica cu exactitate când, cum şi de ce practicile noastre devin adictive. La un moment dat, procesul capătă viaţă proprie, adesea independent de cauzele iniţiale. Şi, spre deosebire de comportamentele menite a ne ajuta să facem faţă în mod normal unor situaţii stresante, justificările şi comportamentul adictiv devin excesive şi repetitive şi ajung să servească cu totul altor scopuri decât cele cărora le erau destinate iniţial.

În timp, intensitatea plăcerii scade şi acţiunea ne aduce mai puţină uşurare. Obiceiul începe să producă durere, iar atunci când durerea devine mai puternică decât plăcerea încep să apară simptome ulterioare neplăcute: tensiune, depresie, furie, sentiment de vină, şi chiar disconfort fizic. Pentru a uşura durerea, recurgem iar la obiceiul nostru. Pe măsură ce ajungem să apelăm în mod constant la acţiunile adictive pentru a obţine o uşurare instantanee, ne pierdem treptat controlul emoţional. Începem să ne comportăm impulsiv, avem schimbări de stare de spirit, aspecte de care adesea nici nu suntem conştienţi. Relaţiile intime şi cele sociale se deteriorează

Unii dintre cei care vin la DSA par a se afla în această zonă de tranziţie dintre plăcere şi durere. Din cauza asta, induşi în eroare de ambivalenţa sentimentelor lor iniţiale, aceştia intră şi ies din program în mod repetitiv şi trec periodic de la abstinenţă la cedare şi înapoi.

La un moment dat ceea ce facem ne afectează capacitatea de a trăi normal. Tiparul comportamental al adicţiei noastre ne diminuează capacitatea de percepţie a realităţii şi ne deraiază de la cursul normal al vieţii. Ajungem să petrecem din ce în ce mai mult timp gândindu-ne la şi dând curs dependenţei noastre. În acelaşi timp, negăm că suntem dependenţi pentru a evita durerea de a recunoaşte în ce măsură dependenţa ne-a invadat şi ne controlează viaţa. Efectele adverse care iau naştere în interiorul nostru devin din ce în ce mai dăunătoare.

Atitudinea de negare se întreţese cu însăşi fiinţa noastră. Refuzând să ascultăm acea mică voce din interiorul nostru, începem prin a nega că ne facem rău nouă înşine. Pentru a putea păstra aparenţa acestei minciuni, negarea trebuie să pervertească realitatea cu care ne privim pe noi şi pe alţii şi să o transforme în orbire. La început nu dorim, apoi nu mai putem vedea adevărul despre noi înşine.

Într-un sfârşit, dependenţa noastră capătă prioritate absolută, şi în mod proporţional se diminuează şi capacitatea noastră de a munci, de a trăi în lumea reală şi de a relaţiona confortabil cu cei din jurul nostru. În stadiile mai avansate, acţiunile specifice dependenţei noastre devin principalul mecanism de a face faţă problemelor şi singura sursă de plăcere. Apoi de-

pendenţa încetează să ne mai ajute şi începe să cauzeze ea însăşi probleme cărora trebuie să le facem faţă. În acest cerc vicios, ceea ce foloseam ca tratament devine boală; ceea ce foloseam ca medicament devine otravă; Soluţia devine Problema.

Rezumatul procesului de naştere a dependenţei:

Începe ca o dorinţă copleşitoare de a simţi euforie, uşurare, plăcere sau evadare.
Oferă satisfacţie.
Comportamentul este căutat în mod repetat şi compulsiv.
Apoi capătă viaţă proprie.
Devine excesiv.
Satisfacţia se diminuează.
Apare disconfortul.
Scade controlul emoţional.
Capacitatea de a relaţiona se deteriorează.
Capacitatea de a duce o viaţă normală se deteriorează.
Atitudinea de negare devine o necesitate.
Dependenţa devine o prioritate absolută.
Dependenţa devine principalul mecanism de apărare.
Mecanismul de apărare nu mai funcţionează.
Petrecerea s-a terminat.

Pentru dependentul de sex, agravarea problemei este inevitabilă şi de neoprit. Cu toate astea, în nici un moment al vieţii noastre nu eram conştienţi de adâncimea hăului în care ne aflam şi refuzam să vedem unde ne duce. Ca petrecăreţii care se lasă duşi de râul plăcerilor, nu eram conştienţi de forţa năprasnică a căderilor de apă şi a vârtejurilor care ne aşteptau puţin mai încolo.

Dorinţa – forţa din spatele dependenţei

Ce e de fapt în neregulă cu sexul?

Auzim des această întrebare. Era de fapt una din expresiile noastre preferate de negare a realităţii. Se pot pune întrebări similare şi pentru alte dependenţe, pentru dependenţii de muncă, de exemplu. Ce-i aşa de rău în a munci cinstit? Sau cu mâncatul excesiv şi compulsiv: dar care-i problema ? Doar trebuie să mâncăm pentru a trăi! Sau cu alcoolul sau drogurile: ce-i aşa rău dacă te foloseşti de puţin ajutor ca să te relaxezi şi să evadezi? Şi, în sfârşit, dependentul de sex se poate întreba: care-i problema cu sexul? doar e ceva lăsat de Dumnezeu! Oamenii pun întrebări similare legate de utilizarea televizorului, a filmelor, a muzicii, etc. De obicei dau asemenea răspunsuri aceia dintre noi care încearcă să-şi autojustifice dependenţele. Cu întrebările puse în felul acesta, e evident cât de uşor e să cazi în eroare. Şi sexul induce probabil cea mai mare confuzie.

Ni se pare dificil, dacă nu chiar imposibil, să vedem manifestările fizice ale dependenţei noastre ca pe un motiv suficient de a renunţa. Ştiind totuşi că trebuie să ne oprim, ne străduim teribil să găsim motive:

„O să contractez cine ştie ce boală venerică sau o să mă lase nevasta."

„ O să fac atac de cord dacă continui să mănânc aşa."

„Ştiu sigur *că dacă mai fumez de-astea o să fac cancer mai devreme sau mai târziu."*

„O să fac hipertensiune dacă continui să muncesc aşa."

„O să dau în ciroză şi o să-mi beau minţile dacă nu mă las de băutură."

„Dacă nu mă dezlipesc de filmele astea o să ajung o legumă."

Asemenea motive sunt rareori de ajuns pentru a convinge un dependent adevărat să se lase şi asta pentru că sunt legate doar de elemente externe. Cheia este să facem diferenţa între acţiunea fizică şi cea spirituală (atitudinea) pe care acelaşi individ le manifestă simultan. Dat fiind că *locuieşte* în interiorul propriilor sale atitudini, dependentul nu le conştientizează; *el conştientizează doar componenta fizică şi crede că de acolo vine sentimentul de vinovăţie*. Pentru el e foarte greu de înţeles. De aici şi confuzia legată de motivaţia adecvată pentru a pune capăt unei dependenţe oarecare. Dacă ne uităm doar la acţiunea fizică, majoritatea dintre noi nu vom găsi în ea suficientă motivaţie pentru a se opri, dar dacă reuşim să vedem consecinţele spirituale, ne vom putea dezice şi renunţa mai devreme. Trebuie, aşadar, să privim dincolo de componenta fizică pentru a înţelege mecanismul adevărat al dependenţei de sex.

Trebuie însă să începem prin a discuta despre poftă/dorinţă, pentru că acest concept este cel care face legătura între aspectele fizice şi spirituale ale dependenţei de sex.

Dorinţa

De ce spunem în Pasul Întâi că suntem neputincioşi în faţa *dorinţei*, şi nu în faţa *sexului*? Oare nu de sex, sub o formă sau alta, suntem dependenţi? Ba da, răspundem noi, dar problema noastră nu e sexul în sine, aşa cum, în cazul mâncatului compulsiv, problema nu este mâncarea în sine. Mâncatul şi sexul sunt funcţii naturale; problema reală în ambele aceste dependenţe este mai degrabă ceea ce noi numim *dorinţa,* sau *pofta – o atitudine care porunceşte ca un instinct natural să servească la satisfacerea unor dorinţe nenaturale*.

Atunci când încercăm să ne folosim de sex sau de mâncare pentru a scăpa de sentimentul de izolare, de singurătate, de nesiguranţă, de teamă, de tensiune, sau pentru a ne ascunde emoţiile, pentru a simţi că trăim, pentru a evada sau pentru a ne satisface foamea de Dumnezeu, creăm o dorinţă nenaturală care foloseşte incorect şi abuzează de un instinct natural. Nu doar că este o experienţă mai intensă decât cea bazată pe instinctul natural, dar devine ceva total diferit. Mâncatul şi sexul intră într-o altă dimensiune; capătă o componentă spirituală nenaturală.

Dependenţa noastră se referă deci la dorinţă, şi nu la substanţa sau actul fizic implicate. *Dorinţa – ca atitudine – devine factorul de control în dependenţă.*

Aşa s-ar putea explica de ce oamenii manifestă asemenea porniri compulsive în mai multe direcţii. Adesea, cei dintre noi care suntem dependenţi de anumite substanţe sau forme de comportament descoperim că suntem de asemenea dependenţi de atitudini şi emoţii negative.

> *„Îmi aduc aminte că atunci când am renunţat la dorinţă, la alcool şi tranchilizante, resentimentele au izbucnit ca un vulcan zăgăzuit. Îmi aduc aminte că mi se părea că încercarea de a controla dorinţa seamănă cu aceea de a controla un strat de gelatină; apeşi într-o parte şi gelatina bombează în cealaltă. Sau cu încercarea de a prinde un popândău în vizuină; astupi un tunel doar ca să constaţi că animalul a început să sape într-altul."*

Probabil că oamenii nu sunt alergici la mâncare şi sex în sensul în care unii sunt alergici la polen, căpşuni sau pisici, dar devenim „alergici" la *dorinţa* pentru mâncare şi sex. Folosind iar şi iar în mod incorect instinctul natural al sexului pentru un scop nenatural, ne creşte sensibilitatea la declanşatorii care fac asocierea dintre sex şi scopul respectiv, în aşa măsură încât de la un moment dat un simplu gând sau o privire sunt suficiente pentru a declanşa compulsia.

Pentru dependentul de sex, dorinţa este toxică. De aceea problema reală în recuperare este spirituală, nu doar fizică. De aceea este esenţială schimbarea de atitudine.

Ce este dorinţa?

Un punct de vedere personal

Deşi îmi este destul de greu s-o pun în cuvinte, voi încerca să descriu cum arată dorinţa în viaţa mea. E ca un stăpân de sclavi vrea să-mi controleze viaţa sexuală pentru propriile-i scopuri, oricum şi oricând doreşte. Şi e ca un zgomot mental-spiritual care distorsionează şi perverteşte orice activitate sexuală, aşa cum nişte interferenţele radio stridente strică o melodie frumoasă.

Dorinţa compulsivă nu e sexuală şi nu e o simplă dorinţă fizică. E ca un ecran, ca o o peliculă de fantezii pe care nu le pot controla, care mă separă de realitate – fie de realitatea propriei mele persoane atunci când mă masturbez, fie de realitatea soţiei mele. Funcţionează la fel indiferent că sunt cu o iubită, cu o prostituată sau cu soţia mea. Îmi neagă identitatea, fie a mea, fie a celeilalte persoane, şi acţionează împotriva realităţii, împotriva realităţii mele, *împotriva mea*.

Nu pot fi cu adevărat cu soţia mea atâta vreme cât dorinţa e activă, pentru că face ca ea să nu mai conteze ca persoană; ba chiar mă încurcă; devine doar un instrument sexual. Şi nu pot ajunge la o armonie cu mine însumi atât timp cât mă împart făcând sex cu mine însumi. Partenera ireală pe care mi-am imaginat-o e de fapt parte din *mine*! Atât timp cât există dorinţa, actul sexual nu poate fi rezultatul unirii cu o persoană, pentru că nu se dezvoltă din acea unire. Sexul iniţiat din viciu face imposibilă o unire adevărată.

Natura acelei dorinţe-zgomot de fond pe care eu îl suprapun peste sex poate fi diferită: amintiri, fantezii care merg de la erotic până la răzbunare sau chiar violenţă. Sau poate fi imaginea mentală a unui fetiş sau a unei alte persoane. Privită aşa, dorinţa poate exista şi separat de sex. Într-adevăr, sunt unii care spun că sunt obsedaţi de dorinţă dar care nu mai pot face sex. Eu îmi văd propria dorinţă ca pe o forţă care se strecoară şi îmi distorsionează şi celelalte instincte: mâncatul, băutul, munca, furia... *ştiu* că am dorinţa de a nutri resentimente, şi e la fel de puternică precum a fost vreodată dorinţa sexuală.

În experienţa mea, dorinţa nu este fizică; nu e nici măcar o pornire sexuală intensă. E mai degrabă o forţă spirituală care îmi distorsionează instinctele; şi ori de câte ori este lăsată să se manifeste într-o direcţie, pare că vrea să infecteze şi alte zone. Şi, nefiind de natură sexuală, nu ţine cont de nici o limitare, nici măcar de cea a homosexualităţii. Atunci când sunt dictate de poftă, fanteziile sau acţiunile mele sexuale pot merge în orice direcţie, luând forma situaţiei de moment. Altfel spus, cu cât mă las mai mult pradă dorinţei sexuale, cu atât devin mai puţin sexual, în adevăratul sens al termenului.

Aşadar, problema mea principală în recuperarea din dependenţa de sex este de a mă elibera de dorinţă. Atunci când îi permit să se manifeste într-o formă, mai devreme sau mai târziu încearcă să acapareze toate zonele vieţii. Şi atunci pofta defineşte nu doar ceea ce fac, ci şi ceea ce sunt.

Dar există speranţă. Îndepărtând de la mine, ori de câte ori sunt tentat, pofta şi acţiunile dictate de ea, şi trăind apoi, prin bunăvoinţa Domnului, dătătoarea de viaţă eliberare de sub puterea ei, încep să revin şi încep să mă vindec şi să regăsesc sentimentul unităţii – întâi a unităţii cu mine însumi, apoi cu ceilalţi şi cu Sursa vieţii mele.

Dorinţa înseamnă ...

Să nu pot spune ”nu”
Să mă aflu mereu în situaţii periculoase din punct de vedere sexual

Să mă uit tot timpul în jur de parcă aş fi înfometat de sex
Să fiu atras doar de oameni frumoşi
Fantezii erotice
Să mă folosesc de materiale erotice
Să fiu dependent de partenerul/a meu/mea ca de un drog
Să mă pierd ca identitate în partenerul/a meu/mea
Obsesia pentru aventuri romantice – căutarea neîncetată a sentimentului de atracţie magică
Dorinţa de a-l face pe celălalt să resimtă dorinţă

Altă perspectivă personală

Pofta ucide. Pofta este lucrul cel mai important din viaţa mea; e mai im- portant şi decât mine însumi.
Fiind prizonierul poftei, nu pot fi eu însumi.
Pofta mă transformă în sclavul ei; îmi omoară libertatea; mă omoară pe mine.
Pofta cere întotdeauna mai mult; pofta dă naştere la şi mai multa poftă.
Pofta este geloasă; îşi doreşte să mă posede.
Pofta mă face să fiu obsedat de mine însumi; mă afundă în mine însumi.
Pofta face ca actul sexual să fie imposibil fără poftă.
Pofta distruge capacitatea de a iubi; pofta ucide dragostea. Pofta distruge capacitatea de a fi iubit; mă ucide pe mine.
Pofta dă naştere, în mod inevitabil, unui sentiment de vină, iar vina trebuie ispăşită.
Pofta face ca o parte din mine să-şi dorească moartea pentru că nu pot suporta ce-mi fac mie însumi şi cât sunt de neputincios împotriva ei.
Din ce în ce mai mult, direcţionez acest sentiment de vină şi ură de sine împotriva mea şi împotriva celorlalţi.
Pofta este o forţă distructivă în viaţa mea şi a celor din jur.
Pofta îmi ucide spiritul; eu sunt spiritul meu. Pofta mă ucide!

Baza spirituală a dependenţei

Aspectele fizice şi psihologice ale procesului adictiv devin din ce în mai uşor de identificat, şi dependenţa de sex are elemente în comun cu alte dependenţe. Experienţa sau fanteziile noastre sexuale au început de obicei ca unicul răspuns la toate problemele noastre. La început a funcţionat. Ne oferea mai multă uşurare şi plăcere decât orice altceva. La un moment dat, majoritatea dintre noi ne-am putut numi dependenţi adevăraţi, sub toate aspectele, iar câţiva dintre noi am fost probabil dependenţi de la bun început.

Privind în urmă, mulţi dintre noi realizează că, indiferent de cum, de ce sau când am început, la un moment dat nu doar că am devenit conştienţi de puterea pe care fenomenul acesta îl avea asupra noastră, dar şi de faptul că acţionam *împotriva propriei voinţe*. Şi doar când am încercat să ne oprim ne-am dat seama că ne ţine captivi o forţă mai puternică decât noi, că suntem la mâna unei puteri mai mari decât a noastră. Abia acum am înţeles dilema acelor profesionişti care au încercat fără succes să trateze alcoolici (şi pe unii ca noi!).

În cursul recuperării am constatat anumite aspecte, aflate în spatele problemelor noastre fizice şi psihologice, care sunt analoage cu aspecte similare descoperite la alcoolicii în recuperare. Acestea sunt legate de problema personalităţii, au de-a face cu voinţa şi cu forţele atitudinale care modelează persoana şi caracterul. Ne referim la toate acestea sub termenul de *dimensiune spirituală*. În regiunea acesta se situează cele mai puternice forţe care ne împing înainte în dependenţa noastră.

Vom folosi, aşadar, termenul de *spiritual* pentru a ne referi la acel aspect ale nostru care stă la baza şi determină toate atitudinile, alegerile, gândurile şi comportamentele noastre – nucleul personalităţii, însăşi inima acelei persoane. Dacă vom reuşi să vedem cum procesul de dependenţă implică în joc acest aspect absolut fundamental al fiinţei noastre, vom putea înţelege de ce recuperarea – indiferent de sensul pe care i-l dăm noi – trebuie să fie un proces spiritual.

Există şi un alt motiv pentru care folosim termenul *spiritual* în acest sens mai larg, lipsit de conotaţie religioasă. Unii dintre noi mărturisesc a fi dus o viaţă spirituală deşi erau căzuţi în greşeală. Se vede acum că spiritualul include atât binele cât şi răul, şi că indiferent de experienţele noastre religioase, oricât ar fi fost ele de reale, ceea ce făceam noi nu era nici bine, nici corect.

Originile

Probabil cea mai bună metodă de a ilustra perspectiva spirituală este o poveste personală. Textul care urmează este un pasaj din inventarul personal legat de Pasul Patru, scris de un dependent de sex aflat în recuperare. (A fost al doilea lui Pas Patru, iar pasajul a fost scris după ce se afla de câţiva ani în procesul de recuperare).

Când i-am povestit mamei mele despre prima mea masturbare, mi-a spus să nu mai fac asta şi să nu mai aduc niciodată vorba despre asta. Evident, nu a reacţionat corect, dar acela pare a fi momentul în care mi s-a deschis calea către ceea ce e rău în mine.

M-am închis în mine însumi, ca şi cum aş fi tras o draperie între mine şi ea, într-un fel între mine şi întreaga lume. Am apăsat pe un imens şi tăcut întrerupător. Niciodată nu urma să mai fiu pe dinafară aşa cum eram pe dinăuntru. Interiorul mi s-a modificat brusc, şi o parte din mine s-a retras în acel tunel întunecat, undeva departe în mine. Cred că atunci s-a cristalizat în mine resentimentul. Să văd dacă pot descrie cum a fost.

Îmi aduc aminte că m-am depărtat emoţional de mama, păstrând o aparenţă exterioară de obedienţă, dar ceva din interiorul meu a devenit adânc şi întunecat. Pur şi simplu ştiu că atunci am suferit o schimbare drastică de atitudine, ca o schimbare totală a felului meu de a exista. Urma să fac orice vroiam să fac!

Atitudinea mea era îndreptată *împotriva* mamei. Ca să fac în continuare ceea ce vroiam, trebuia să mă opun. Doar că trebuia s-o fac pe dinăuntru, pentru că îmi era teamă să mă afirm.

Nici măcar nu am stat la îndoială; m-am masturbat iarăşi, fără nicio problemă. Dar de fiecare dată după aceea, masturbarea îmi producea un sentiment cu totul nou. Mă scotea din mine însumi. O satisfacţie uriaşă. O mare uşurare. Evadare totală din presiunea aceea interioară. Ce eliberare fantastică!

De fapt, prima masturbare şi cele care au urmat mi-au apărut ca experienţe cu totul diferite. Prima dată a fost pur şi simplu o senzaţie fizică plăcută, pe care nu o înţelegeam şi pe n-aş fi avut probleme s-o discut cu mama. Celelalte experienţe nu au mai fost deloc fizice; masturbarea era doar calea prin care puteam accede într-o lume cu totul nouă şi liberă din interiorul meu; erau de natură spirituală, nu am alte cuvinte pentru a descrie experienţa. Nu pot spune cât de copleşitor era acest sentiment. Partea fizică a fost agreabilă, dar nu ceva deosebit; dar ce uriaşă descoperire a fost cealaltă!

Să vedem dacă putem diseca mărturia acestei experienţe, izolând-o de activitatea sexuală, şi să vedem dacă putem discerne procesul spiritual care stă la baza dezvoltării dependenţei.

- Pornind de la o atingere, reală sau imaginară, adusă de cineva, ne comportăm la rândul nostru incorect la adresa acelei persoane şi persistăm în greşeală; alegem să distorsionăm adevărul. De aici se nasc sentimente de revoltă şi deci de resentiment. (Poate termenul mai cuprinzător de păcat ar fi mai potrivit.)
- Această distorsionare a realităţii induce o falsă euforie spirituală – satisfacţie, plăcere şi eliberare din conflictul produs de comportamentul nostru incorect. Răzvrătirea şi resentimentul satisfac o nevoie (sau mai degrabă un imperativ).
- Ne hrănim din resentiment; e ceea ce ne susţine. El susţine noua realitate, care e o minciună. El ascunde greşeala noastră, astfel că nu trebuie să o acceptăm şi să ne confruntăm cu ea. Deci, resentimentul este folosit ca un drog.
- Pentru a ne justifica nouă înşine atitudinea greşită, rememorăm periodic incidentul, şi de fiecare dată, ca în faţa unui tribunal, câştigăm confruntarea. Retrăind în felul acesta resentimentul, căutăm să recreăm efectul iniţial al euforiei.

- Utilizarea resentimentului devine un obicei, amplificând greşeala şi cerând aşadar tot mai mult drog pentru a o acoperi. Aşa se naşte cercul vicios, care are viaţa proprie, fără legătură cu evenimentul iniţial.
- Persistenţa în obicei produce un disconfort psihologic. O parte din noi ştie întotdeauna când greşim: ceva din interiorul nostru nu înghite minciuna, pentru că ceea ce pretindem noi nu se potriveşte cu ceea ce vedem în lumea reală şi cu reacţiile din partea celorlaţi. În plus, ne simţim vinovaţi că găsim plăcere în acest extaz nenatural, ceea ce ne izolează şi mai mult.
- Încercăm să nu mai dăm curs acestui obicei interior, drept care adoptăm un comportament normal faţă de ţinta resentimentelor noastre. Dar noua atitudine ne privează de drogul nostru, resentimentul, creează o nouă minciună, care cere şi mai mult drog, şi ne obligă să tratăm simptomele sevrajului cu medicamentul care aduce uşurare – şi mai mult resentiment.
- Acest comportament mental îndeplineşte cele trei criterii ale dependenţei discutate mai devreme: toleranţă, abstinenţă, sevraj. La momentul acesta suntem deja complet dependenţi de resentiment ca atitudine spirituală, disjunct de manifestarea lui fizică.

Acum, dacă la acest proces spiritual-mental adăugăm şi un obicei fizic, cum e sexul în cazul nostru, devine clar cum formarea obiceiului, condiţionarea şi programarea rezultantă devin din ce în ce mai acaparatoare, mai rigide şi mai dominatoare. Odată ce tiparul se fixează în structura noastră interioară, el *va trebui* să se manifeste şi într-o formă exterioară – terenul pentru dependenţă e gata pregătit. Cu alte cuvinte, e posibil ca *procesul* dependenţei să-şi fi creat tiparele funcţionale interioare cu mult înainte de a se manifesta în comportamentul propriu-zis.

Când autorul textului de mai sus a încercat să iasă de sub dominaţia dorinţei şi a dependenţei de sex, resentimentele lui, de care nu fusese conştient înainte, au răbufnit cu o furie vulcanică şi l-au acaparat la fel cum pofta îl acaparase înainte. Dependenţa lui fizică servise pentru a-i acoperi sau a-i ţine sub control boala spirituală. Pentru ca să poată avea parte de o recuperare adevărată şi de durată, trebuie să-şi îndrepte greşelile din viaţă pornind din interior spre exterior. Pentru a rămâne abstinent sexual şi a înainta în procesul de recuperare, va trebui să renunţe la resentimente.

Procesul spiritual

Pornind de la exemplul anterior şi de la ceea ce ştim din experienţa altor dependenţi de sex aflaţi în curs de recuperare, încercăm să rezumăm aici elementele procesului spiritual care induc şi alimentează procesul dependenţei. Luând fiecare element la rând, vom vedea că *noi* suntem cei responsabili, în fiecare fază a procesului. Indiferent de alţi factori care contribuie la dependenţa noastră, *noi* suntem partea activă în dezvoltarea ei.

O schimbare de atitudine

O schimbare de atitudine e ceea ce ne lansează pe drumul dependenţei. Nu e nimic mai mult decât atât. Se poate întâmpla dintr-o dată sau treptat, în timp. Şi se poate întâmpla oricând, deşi de obicei are loc foarte devreme, în copilărie sau în adolescenţă. La mulţi dintre noi, punctul focal al revoltei împotriva autorităţii pare să fi fost un comportament sexual deviant.

Sufletul multor dependenţi de sex clocoteşte de resentimente, ostilitate, mânie, invidie, revoltă şi furie neexprimate. S-ar putea să nu fim conştienţi de aceste sentimente sau de enorma lor capacitate de a schimba radical viaţa cuiva, dar, cu cât descoperim mai multe despre această caracteristică a dependenţei noastre, cu atât mai mult realizăm că manifestarea noastră era o oglindă a atitudinilor interioare şi a gândurilor noastre. Reformulat, atitudinile noastre au permis naşterea dependenţei. Nu condiţiile externe ne-au transformat în ceea ce suntem, ci atitudinea noastră *faţă de* respectivele condiţii. Atitudinea transcende mediul exterior; atitudinea defineşte omul. Suntem ceea ce gândim.

În felul acesta ne creăm singuri predispoziţia pentru dependenţă.

Decizia de a persista în greşeală

Schimbarea de atitudine generează decizia de a persista în greşeala pe care o faci. Probabil că nu putem vorbi de o schimbare de atitudine pur abstractă; de obicei are legătură cu o altă persoană. E o schimbare *împotriva* cuiva. Concentrându-ne pe un rău real sau imaginar, alegem să nutrim resentimente la adresa acelei persoane, să-i ignorăm dorinţa, să o îndepărtăm. S-ar putea să depindem încă de ea, cum ar fi în cazul unui părinte, frate, soră sau partener de viaţă, dar în inima noastră ne separăm de ea. *Atitudinea greşită faţă de alţii este cheia către procesul spiritual negativ care dă naştere dependenţei.*

Veriga lipsă dintre schimbarea de atitudine iniţială şi dependenţa care se instalează este faptul că *atitudinea greşită însăşi devine adictivă*. O hrănim, o apărăm şi o negăm.

> *„Ştiu că de fiecare dată când rememorez o scenă anume şi-mi retrăiesc resentimentul e ca şi cum aş lua o doză de drog. De parcă aş bea din ceva aflat adânc înăuntrul meu. De ce? Cu ce mă ajută? Câteodată pot să jur că sunt mai dependent de resentiment decât de dorinţă sau de alcool."*

Se spune că principala cauză a morţii dependenţilor este resentimentul. Trebuie să ne dezbărăm de dependenţă dinspre înăuntru spre înafară.

În felul acesta suntem prizonierii greşelilor noastre; păcătuim împotriva nouă înşine.

Vinovăţie şi pedeapsă

Fără să ne dăm seama, suntem pedepsiţi pentru toate greşelile noastre, cu gândul sau cu fapta. Fiecare greşeală generează înăuntrul nostru o reacţie care distruge viaţa şi adaugă la suferinţa noastră emoţională şi spirituală.

> *„O Doamne! am strigat în ziua aceea,* eu *sunt acolo înăuntru! Sunt ceea ce gândesc şi fac – fiecare decizie, fiecare atitudine! Din momentul când i-am dat drumul pe firul vieţii mele, e parte din* mine. *Curge pe firul întregii mele vieţi. Ca o contaminare, fiecare faptă şi fiecare gând negativ se infiltrează în firul vieţii mele, până când ajung să duhnesc din cauza răului. M-a poluat, mă poluează!"*

> *„Nu mi-am dat niciodată seama că târăsc după mine întregul meu trecut. Toţi aceşti oameni sunt încă vii în mintea mea, iar eu retrăiesc fiecare incident, important sau nu. Acest cancer m-a măcinat toată viaţa."*

În felul acesta ne spurcăm şi pe pedepsim pe noi înşine.

Obsesia de sine

Luând în mod conştient deciziile spirituale care pun în mişcare procesul adictiv, devenim din ce în ce mai egoişti şi egocentrici. Atitudinea noastră interioară este una de revoltă, însoţită sau nu de o aparentă pseudo-obedienţă. Ca să nu privim la noi înşine, găsim defecte la cei din jur şi la instituţiile care ne gospodăresc nevoile. Tot ceea ce putem vedea sunt inadvertenţele, greşelile şi nedreptăţile altora.

Devenim din ce în ce mai introvertiţi şi defensivi, rigizi şi porniţi. Ne osificăm, ne rigidizăm. Obsesia de sine este o atitudine şi o forţă spirituală negativă. Deşi poate că lumea nu ne vede aşa, cei apropiaţi – partenerii de viaţă, copiii, pisicile, câinii, văd diferenţa. Toţi cei din jur simt mirosul urât al obsesiei de sine, cu excepţia celui obsedat.

Obsesia de sine ia diferite forme, de la cea mai evidentă până la una ascunsă, deghizată sub masca pasivităţii şi a unei aparente amabilităţi sau a grijii faţă de ceilalţi. Cu cât e mai mare obsesia de sine, cu atât mai mare trebuie să fie şi înşelătoria care o ascunde. Ea ne împiedică să detectăm defectele incipiente din care se vor naşte ulterior dezastruoasele crăpături şi fisuri în rezervorul sinelui. Iar obsesia de sine produce inevitabil orbire spirituală. Pentru a evita introspecţia, confiscăm greşelile celorlalţi.

Cel mai dificil de realizat pentru noi a fost că obsesia de sine a însemnat că am devenit sursa propriei vieţi, propriul nostru dumnezeu. Am devenit persoana cea mai importantă din lumea noastră. A trebuit deci să intrăm în relaţie cu noi înşine; am devenit dependenţi de noi înşine. Nu e de mirare că atât de mulţi dintre noi au resimţit masturbarea ca pe ceva infinit mai mult decât un simplu experiment al copilăriei. Eram propriul nostru drog, scurtcircuitând orice legătură adevărată cu alţii şi cu Dumnezeu.

În măreţele noastre încercări de a ne „găsi" viaţa, am blocat orice posibilitate de a primi viaţă.

> *Ceilalţi din program mi-au arătat-o. Eu sunt propriul meu drog. Stau aici, vorbesc despre* mine *şi despre soţia* mea *şi despre munca* mea *şi despre restul* oamenilor*! Şi sunt centrul universului şi nu înţeleg că* tocmai asta *e problema! Trebuie că ajungi să te simţi tare singur stând acolo, pe tronul lui Dumnezeu.*

În felul acesta ne decretăm singuri dumnezeu.

Izolarea

Încă de la prima schimbare de atitudine începem să ne izolăm. Începem să ridicăm un zid în jurul nostru, în special între noi şi cei apropiaţi nouă. Uneori pare că se întâmplă exact contrariul: putem fi sociabili, calzi, plăcuţi, fermecători, agreabili şi amabili – atâta timp cât serveşte scopurilor noastre. Realitatea situaţiei este pur şi simplu că nu putem nutri resentimente şi nu ne putem practica dependenţa fără a distruge şansa unor legături adevărate.

În acelaşi timp, ne separăm de Dumnezeu. Modul nostru de viaţă ne situează pe un curs *de îndepărtare*, nu de apropiere. Iar acesta este un adevăr inevitabil, chiar dacă poate continuăm să fim practicanţi fervenţi ai unei religii sau trăim experienţe religioase sau suntem abstinenţi în alte dependenţe.

Acest proces are un aspect încă şi mai insidios - izolarea de noi înşine. Ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de acea parte din noi unde trăieşte lumina, până când la un moment dat o putem chiar pierde. Duplicitatea de a nutri resentimente interioare în timp ce pe dinafară suntem cu totul altceva creează o falie care ne izolează nu numai de ceilalţi, dar şi de fiinţa noastră adevărată. O falie în chiar miezul fiinţei noastre.

Nu e nicio mirare că începem să avem probleme psihice. Îndepărtăm lumina (adevărul despre noi înşine şi despre alţii) din ce în ce mai mult de la noi, până când nici o rază nu mai străbate prin zidul propriei voinţe şi se lasă întunericul. Rezultatul este izolare, alienare, depresie şi ruptură interioară. Nu-i asta nebunie în toată regula?

În felul acesta ne pierdem pe noi înşine.

Orbire şi autoamăgire

Imediat ce am pus în mişcare procesul de ascundere a greşelilor, ne scade tot mai mult capacitatea de a ne vedea pe noi aşa cum suntem şi pe altii aşa cum sunt. Alcoolicii numesc asta *orbire din mândrie*. Cât de sensibili devenim însă la defectele celorlalţi. Sensibilitatea noastră la ipocrizia altora pare a creşte direct proporţional cu orbirea la adresa noastră, ca şi cum ar fi trebuit să ne ascuţim spiritul critic ca să evităm să ne privim pe noi înşine. Adesea atitudinea noastră constant critică se inflama la culme pe când ne vărsam nervii pe oameni, locuri şi lucruri. Nu ne dădeam seama că ţinta noastră era greşită, că realitatea din noi era cea schimbată. Nu aveam nicio şansă să aflăm adevărul despre noi şi despre alţii decât dacă ne schimbam atitudinea.

Eram mai cu seamă orbi când venea vorba de a ne percepe propria dependenţă. Deşi o parte din noi realiza că obiceiul nostru ne domina, acesta era adesea singurul lucru din viaţa noastră pe care credeam că îl controlăm noi. Asta a făcut ca renunţarea la acest obicei să fie şi mai dificilă.

Orbirea începe prin nega adevărul despre propriile greşeli şi a ţine cu dinţii la minciunile prin care ne justificăm faptele. Întoarcem realitatea cu susul în jos. Ce e greşit devine corect pentru că o facem noi. Obsesia de sine în acţiune! De aici se naşte o orbire-autoamăgire intenţională, pentru care nu există niciun alt medicament decât o schimbare de atitudine.

> *„Da, iar am ieşit aseară fără ştirea nevestei. Dar să ştii că de data asta nu m-a mai deranjat aşa tare; nu m-am simţit vinovat. Pur şi simplu nu am să las treaba asta să ne afecteze relaţia. N-aş putea să fac aşa ceva. Şi, atâta vreme cât nu ştie..."*

Ceva din interiorul nostru se deteriorează tot mai mult. Mulţi dintre noi părem a fi oameni normali, sănătoşi, poate doar cu câte o mică problemă emoţională. I-am păcălit chiar şi pe profesionişti. Nu-i nicio mirare că multora dintre noi le-a trecut prin cap gândul sinuciderii. Ne rodea realizarea că muream pe dinăuntru şi n-am avut la ce recurge decât tot la modul nostru bolnav de a gândi şi acţiona.

Nici măcar riscul unor boli venerice intratabile nu ne-a convins să ne lăsăm de obiceiurile noastre. (Unii le numeau „DRAGOSTE".) Nu era neobişnuit să ne simţim, într-un mod miraculos, absolviţi de orice judecată, sau chiar protejaţi de divinitate.

În felul acesta ne amăgeam singuri.

Legătura negativă

Descoperim că izolarea spirituală este intolerabilă pe termen lung. Natura are oroare de vid. Obsesia de sine încearcă să umple acest gol, de vreme ce este în legătură cu buclă închisă cu sinele. Un substitut de legătură cu sine era masturbarea, care adesea continua ca o „normalitate" şi pe perioada căsătoriei sau a altor relaţii.

Dar deconectarea noastră mergea şi mai profund. Se pare că, printre nevoile primare – foame, sete, sex, putere şi altele asemenea, cea mai fundamentală este ceea ce am putea numi

nevoia de asociere, nevoia de a fi legat de cineva. Pornirea aceasta reclamă cu necesitate o conexiune. Dacă această porţiune fundamentală a fiinţei noastre nu se conectează undeva, viaţa este de nesuportat. Pur şi simplu nu putem lăsa neconectat firul care ne iese din suflet. Nu putem supravieţui singuri, deconectaţi, rupţi de toţi ceilalţi. Dar cei mai mulţi dintre noi au confundat relaţia personală cu cea sexuală, ca şi cum aspectul sexual al relaţiei ar putea satisface o necesitate care este în esenţă de natură spirituală. Drept pentru care am folosit sexul, sau dorinţa sexuală, sau aventurile amoroase, pentru a satisface această nevoie, lăsându-le să-I ia locul lui Dumnezeu *ca sursă a vieţii noastre*. Idolatrie.

Această relaţie negativă nu ne satisface niciodată. Dimpotrivă, face foamea şi mai adâncă şi accelerează căutarea compulsivă pentru *mai mult*, pentru *mereu altceva*, pentru *mai bun*. Aşa cum nevoia de asociere este forţa care ne împinge să relaţionăm cu ce e mai bun în noi şi-n alţii şi cu Dumnezeu, dorinţa devine forţa negativă care pune în relaţie răul din noi cu răul din ceilalţi şi cu ceva ce un membru al nostru a denumit dumnezeul nostru negativ. Acesta e aspectul pe care unii dependenţi de sex în recuperare îl numesc diabolic.

În felul acesta ne pervertim pe noi înşine.

Moartea spirituală

Când privim la aceste aspecte spirituale ale procesului adictiv, suntem puşi în faţa unor realităţi pe care pur şi simplu nu le-am fi putut accepta înainte de-a fi intrat în procesul de recuperare. La vremea aceea ne-ar fi fost imposibil să înţelegem sau să acceptăm adevărata natură a bolii noastre. Sigur, spuneam, probabil că există vreun biet dependent de sex pentru care situaţia e chiar aşa de proastă, dar nu şi pentru mine! Sondând mai adânc, am zis: ba da, chiar pentru mine!

Noi alegem cursul care ne pune în opoziţie cu noi înşine şi cu ceilalţi, aşa încât să putem persista în greşeală. Obsesia de sine e un delir spiritual în toată puterea cuvântului, cel mai insidios tip de idolatrie. Atitudinea noastră bolnavă e o forţă irezistibilă care ne îndepărtează de alţii, de noi, de Dumnezeu şi ne împinge tot mai adânc în dependenţele noastre. Partea cea mai întunecată din legătura negativă este cu adevărat înfricoşătoare. Iar nebunia autoamăgirii noastre ne condamnă la o stare în care nu mai putem percepe adevărul despre noi înşine. Într-un final trebuie să ne întrebăm: toate astea nu înseamnă moarte spirituală?

Miza este mai mare decât ne puteam imagina. Dacă am fi zărit măcar pentru un moment adevărul, chinul ar fi fost mai mare decât puteam îndura. Aşadar, boala trebuie să se perpetueze, atât spre în afară, cât şi spre înăuntru. Să ne oprim ar însemna să privim în faţă adevărul despre noi înşine, şi asta e nimic mai puţin decât o ameninţare cu moartea. Dar, dacă nu ne oprim şi nu privim adevărul în faţă, rămânem morţi.

În felul acesta ne autodistrugem.

Concluzii

Dacă analizăm procesul adictiv, vom constata că la baza elementelor psihice şi fizice se situează ceea ce numim factorii spirituali ai depedenţei. Această boală nevăzută a sufletului, de care nu ne dăm seama decât acum, când ne aflăm în recuperare, se află la rădăcina problemei noastre. Ne vedem siliţi să tragem câteva concluzii:

1. Dependenţa de sex este o dependenţă ca toate celelalte, iar noi, dependenţii de sex, prezentăm caracteristici similare altor dependenţi, la care se adaugă, poate, şi câteva unice nouă.
2. Natura a ceea ce ne-am făcut nouă înşine este cutremurătoare.
3. Dependenţa noastră e o chestiune de atitudine interioară. *Noi* suntem responsabili pentru poziţionările interioare care au declanşat dependenţa şi care ne alimentează un anume mod de gândire şi de acţiune.
4. De vreme ce suntem părtaşi la ceea ce am devenit, ne putem asuma responsabilitatea pentru schimbarea de atitudine – predarea – care va permite începerea vindecării. Putea începe să dorim să vedem adevărul şi să renunţăm la ceea ce ştim că facem greşit. Comunitatea şi Programul celor Doisprezece Paşi intră în acţiune din acest punct.

De fiecare dată când „o facem iarăşi" - modul nostru de a spune că am recurs din nou la dependenţa noastră – activăm aceleaşi procese autodistructive. O luăm de la capăt cu numărătoarea inversă, al cărei sfârşit e din ce în ce mai rău. Nu avem cum să evităm repornirea mecanismului de autodistrugere şi nu avem cum să ştim când vom ajunge în acel punct de unde nu mai există întoarcere.

Dacă toate acestea te lasă cu un sentiment de disperare, atunci chiar această disperare poate fi semnul că eşti pentru prima dată gata să accepţi adevărul despre tine însuţi. La o astfel de disperare a trebuit să ajungem ca să căutăm ajutor şi ca să ne putem găsi eliberarea. Dacă rămânem pe cont propriu, deznodământul e sumbru. Speranţă există doar pentru cei care doresc cu adevărat să se recupereze, dar pentru ei speranţa e mare: scăpare de sub puterea dependenţei, eliberare de vină şi de ruşine, putere asupra răului şi libertatea de a face bine, şi capacitatea de a trăi în pace cu noi înşine, cu ceilalţi şi cu Dumnezeu. Exact asta oferă comunitatea Paşilor, dacă o acceptăm ca mod de viaţă.

Dar speranţa pe care o oferim noi se situează într-o direcţie anume. Dat fiind că dependenţa de sex este în esenţă un proces spiritual, atât ca origine, cât şi ca dezvoltare, rezultă că programul de recuperare care dă cele mai bune rezultate este de asemenea de ordin spiritual. Dat fiind că boala noastră este caracterizată de înrăutăţirea progresivă a unor atitudini greşite, pentru noi recuperarea porneşte dintr-o schimbare profundă a atitudinii faţă de noi înşine, faţă de alţii şi faţă de Dumnezeu şi din îndreptarea greşelilor noastre. DSA este deci un program activ, care lucrează dinspre înăuntru spre înafară.

Poţi intra în recuperare şi dacă nu înţelegi nimic din toate astea. Dacă spusele noastre au ridicat fie şi pentru numai o clipă vălul de obscuritate şi dezinformare care ascunde boala noastră, atunci şi-au atins scopul. De asemenea, ar trebui să ne ajute şi pe noi, cei aflaţi în recuperare, să înţelegem natura radicală a schimbării de atitudine şi de caracter, care trebuie să fie una continuă, dacă vrem să trăim în abstinenţă, fericiţi şi liberi.

Un comentariu asupra termenului *spiritual*. Citǎm din Anexa II din *Alcoolicii Anonimi*:

Termenii de *experienţă spirituală* şi *trezire spirituală* sunt folosiţi des în această carte care, la o lectură atentă, arată că schimbarea de personalitate suficientă pentru a determina recuperarea din alcoolism s-a manifestat printre noi în multe forme diferite.

Majoritatea experienţelor noastre sunt [...] de tip „educaţional", pentru că se dezvoltă lent, de-a lungul unei perioade de timp. Cel mai adesea, prietenii noului-venit percep schimbarea prin care trece el cu mult înaintea lui. Într-un final realizează şi el ce schimbare profundă a suferit modul lui de reacţie la provocările vieţii, şi că e imposibil ca o asemenea schimbare să o fi provocat el singur. Rezultate adesea obţinute în câteva luni ar fi cerut poate ani întregi de autodisciplină, şi nici asta nu se întâmplă prea des. Cu puţine excepţii, membrii noştri realizează că au apelat la o neaşteptată resursă internă, pe care deocamdată o identifică cu propria lor concepţie despre o Putere mai mare decât ei.

Majoritatea dintre noi sunt de părere că această conştientizare a unei Puteri superioare nouă este esenţa experienţei spirituale. Membrii mai religioşi o numesc „conştiinţa existenţei lui Dumnezeu".

Cel mai mult dorim să subliniem că un alcoolic capabil să-şi analizeze cinstit problemele prin prisma experienţei noastre se poate recupera, cu singura condiţie să nu respingă tot ceea ce ţine de conceptul de spiritualitate. Singurul obstacol de netrecut este o atitudine de intoleranţă sau de negare beligerantă.

Suntem de părere că nimeni n-ar trebui să întâmpine dificultăţi legate de aspectul de spiritualitate al programului. *Esenţiale în procesul de recuperare sunt disponibilitatea, onestitatea şi o minte deschisă. Acestea, însă, sunt indispensabile.*

„Există un principiu care blochează orice informaţie, care anulează orice argument şi care va reuşi întotdeauna să ţină un individ în stare de perpetuă ignoranţă – şi anume de a dispreţui înainte de a cerceta." (Herbert Spencer) [Din *Alcoolicii Anonimi*, pp. 569-570][5]

5 În versiunea în lb. rom., Anexa II, pp. 176-177 [n. trad.]

Partea II

SOLUŢIA

Soluţia

Am văzut că problema noastră are trei aspecte: fizic, emoţional şi spiritual. Vindecarea trebuia să survină sub toate cele trei aspecte.

Schimbarea crucială de atitudine a început atunci când am recunoscut că suntem neputincioşi, că suntem robii viciului. Am venit la întâlniri şi ne-am oprit din a mai da curs dependenţei. Pentru unii, asta a însemnat să renunţe la sexul cu ei înşişi sau cu alţii, inclusiv să se abţină de la noi aventuri. Pentru alţii a însemnat abstinenţă totală, să nu facă sex cu partenerul de viaţă pentru un anumit timp, pentru a se recupera de sub puterea viciului.

Am descoperit că *ne puteam* opri, că nu muream dacă nu dădeam curs poftei, că sexul era într-adevăr opţional. Exista deci speranţa libertăţii şi am început să ne simţim vii. Fiind încurajaţi să continuăm, ne-am îndepărtat din ce în ce mai mult de obsesia faţă de sex şi de sine şi ne-am întors către Dumnezeu şi către alţii.

N-a fost uşor, şi ne-a fost frică. Nu vedeam clar drumul de urmat, ştiam doar că sunt şi alţii care l-au parcurs înaintea noastră. La fiecare pas ne-am temut că vom cădea şi ne vom prăbuşi în hău, dar l-am făcut. Şi, în loc să ne omoare pe noi, faptul că am renunţat la luptă a omorât obsesia! Am păşit în lumină, într-o viaţă cu totul nouă.

Apartenenţa la grup ne-a oferit supravegherea şi sprijinul necesar ca să nu fim copleşiţi, ne-a oferit o insulă de siguranţă unde să ne putem în sfârşit privi în faţă. În loc să ne mascăm sentimentele prin sex compulsiv, am început să dezgropăm şi să aducem la lumină rădăcinile foamei şi a vidului nostru spiritual. Şi aşa a început vindecarea.

Pe măsură ce ne conştientizam defectele, am acceptat să ne schimbăm; faptul că nu ne-am mai negat defectele şi am căutat ajutor a sfărâmat puterea pe care o aveau asupra noastră. Pentru prima dată în viaţă am fost mai în largul nostru cu noi înşine şi cu ceilalţi fără să ne folosim de ”drogul” nostru.

Iertându-i pe toţi cei care ne-au greşit, şi fără a face rău altora, am încercat să ne îndreptăm propriile noastre greşeli. Cu fiecare reparaţie morală, încă ceva din cumplita povară a vinovăţiei cădea de pe umerii noştri, până când ne-am putut ridica în sfârşit capul, privi lumea în ochi şi sta drept, ca un om liber.

Am început să practicăm o abstinenţă pozitivă, făcând gesturi ale iubirii spre a ne îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi. Învăţam să oferim; şi măsura după care dădeam era aceeaşi cu care primeam. Găseam în sfârşit ceva ce nici unul din droguri nu ne putuse oferi: adevărata conexiune. Ajunsesem acasă.

Începutul

Pasul „Zero”

Există un pas nescris, premergător celorlalţi doisprezece. Să-i spunem Pasul Zero: „Am participat la întâlnirile de grup ale programului”. Se pare că nimeni nu reuşeşte să rămână abstinent şi să facă progrese în recuperare fără acest pas, deşi unii încearcă. Cei mai mulţi dintre noi, dacă nu ne asociem într-o formă sau alta cu alţi indivizi în recuperare, nu reuşim să rămânem abstinenţi pe termen lung şi nu ne bucurăm de niciunul din beneficiile secundare ale recuperării – creştere persoanală, libertate şi bucurie. Acest lucru este adevărat chiar şi pentru „singuratici” (cei fără grupuri). Nu încercăm să explicăm acest fapt; pur şi simplu, aşa se întâmplă.

Începem prin a ne întâlni cu regularitate cu alţi membri. Dacă nu există un grup acolo unde locuim, înfiinţăm noi unul, chiar dacă asta înseamnă să ne întâlnim doar cu o singură altă persoană. Într-atât este de importantă ascocierea pentru recuperarea noastră. N-o putem face singuri. Ne rugăm să găsim un alt dependent de sex care să dorească să ne audă povestea, apoi urmărim toate firele despre care auzim. Contactăm biroul central DSA, ne interesăm de posibile contacte în regiunea noastră şi cerem materiale de studiu şi informaţii. (Vezi Partea III şi Anexa 3.) Multe grupuri au început aşa. La început, se întâmplă ca persoanele interesate să se afle la distanţe mari unii de alţii; unii se deplasează şi câte două sute de kilometri pentru a se întâlni cu alţi membri.

Dedică-te grupului tău, indiferent dacă e în formare sau dacă e un grup deja existent, dar încă mic. Mergi la fiecare întâlnire şi fii punctual. În felul acesta, atât tu cât şi grupul veţi beneficia la maximum, căci grupul nu poate avea continuitate fără participanţi regulaţi. Te vei recupera în măsura în care te dedici.

De asemenea, folosim şi întâlnirile prin telefon cu doi sau mai mulţi membri, folosind tehnologia disponibilă pentru teleconferinţe gratuite. Unii membri şi-au făcut abonament la diverse servicii telefonice special pentru a putea folosi această opţiune. Telefoanele cu difuzor permit singuraticilor să participe fără a fi prezenţi în persoană. La toate acestea se mai adaugă comunicarea prin scrisori şi participarea la alte grupuri de recuperare care aplică metoda celor Doisprezece Paşi, multe dintre care sunt deschise publicului. Se poate învăţa mult văzând cum se aplică cei Doisprezece Paşi în viaţa noastră şi cum se conduc aceste întruniri.

Încă o dată subliniem: experienţa ne-a arătat că trebuie neapărat să devenim parte a unui grup. Dacă nu, nu putem face cu adevărat pasul înspre cedarea voinţei, nu ne vedem cu claritate şi nu putem parcurge Paşii. *Fără o participare regulată la activitatea unui grup nu există recuperare.*

Încetăm

Încetăm de a mai da curs compulsiei, indiferent în ce formă. Nu putem fi abstinenţi într-o zonă în timp ce dăm frâu liber compulsiei în altă zonă. Nu putem scăpa de obsesia dorinţei atâta timp cât îi dăm totuşi curs, în indiferent ce formă.

„Chiar dacă mă masturbez în faţa imaginii unui perete alb, tot drog se numeşte."

Încetăm să ne mai alimentăm dorinţa. Aruncăm toate materialele şi îndepărtăm din jurul nostru tot ce ne poate stârni pofta, în măsura în care se aceste declanşatoare se află sub controlul nostru. Încetăm să ne mai alimentăm dorinţa prin văz, prin imaginaţie şi prin amintiri.

Încetăm să mai rostim cuvinte prin care ne hrănim dorinţa, resentimentele şi furia. Încetăm să mai trăim doar în interiorul minţii noastre. Unul din beneficiile secundare ale participării la cât mai multe întâlniri este că ne scoate din noi înşine.

Pe măsură ce devenim conştienţi şi de alte dependenţe din viaţa noastră, ne rugăm pentru voinţa de a renunţa la fiecare din ele. Nu poate exista cu adevărat recuperare din dependenţă dacă îi acceptăm existenţa într-o zonă oarecare, indiferent că este în gândire sau în fapt.

Ceea ce spunem de fapt atunci când începem să ne întâlnim cu alţii este: *Trebuie să încetez; vă rog ajutaţi-mă.*

Doar că avem mai întâi nevoie de o dovadă de încredere. Auzind poveştile celorlalţi, începem să lăsăm garda jos. Până să ne dăm seama, ne-am depăşit îndoielile, lipsa de încredere şi teama şi am lăsat drogul deoparte.

Programul de recuperare nu ne învaţă cum să ne oprim – asta am făcut deja de o sută şi de o mie de ori; ne arată *cum să nu mai începem*. Înainte gândeam de-a-ndoaselea: aşteptam întotdeauna ca psihologul, soţia sau Dumnezeu să oprească problema în locul nostru – să *ne repare*. *Acum*, *NOI* suntem cei care ne oprim; şi *abia apoi*, punându-ne voinţa în mâinile Domnului, puterea Lui va lucra în noi.

Ne implicăm

La început, pentru mulţi dintre noi, tot ceea ce puteam face era pur şi simplu să participăm la întâlniri. "Nu te gândi la Paşi, nu te gândi la nimic, pur şi simplu adu-ţi corpul", aşa ni se spusese. Şi exact asta am făcut, chiar dacă a trebuit să-l târâm şi chiar dacă mintea şi voinţa se târau cu mult în spatele lui. Dar curând am început să vorbim la şedinţe, să ne spunem povestea, să scoatem afară ce era înăuntru. Şi am descoperit că pentru a ne simţi mai bine trebuia nu doar să mergem la întâlniri, ci şi să ne asumăm riscul auto-expunerii.

„În capul meu, totul părea atât de lipsit de speranţă. Dar simplul fapt că am vorbit despre problemele mele le-a redat dimensiunea reală."

Am urmat sfatul de a ne implica în mecanismul administrativ al întâlnirilor: de la a da o mână de ajutor la aranjarea camerei înainte şi după întâlniri şi până la a menţine literatura la zi şi a întinde o mână prietenească noilor-veniţi. Implicarea ne-a trezit sentimentul *apartenenţei,* atât de diferit de starea noastră obişnuită de vid, de lipsă de viaţă, pe care ne-o dădea sentimentul de izolare.

„Faptul că făceam ceva, orice, m-a scos din capul meu şi m-a readus în lumea reală."

Pornind de la asemenea lucruri simple am ajuns în timp să fim în stare să susţinem întâlniri între patru ochi cu alţi membri sau să ieşim în oraş după întâlniri. Am început procesul dureros, dar binevenit, de ieşire din noi înşine, cu care începe creşterea. Lucrurile s-au născut în comunitatea abstinenţilor, acolo am găsit magia, acolo am găsit sentimentul apartenenţei, acolo am găsit adevărata Legătură.

Am primit sau am cerut numărul de telefon al unuia sau al mai multor membri pe care îi puteam suna sau contacta regulat. Multora, treaba asta ni s-a părut stranie sau nenaturală, până când am realizat că pentru mulţi dintre noi exact acesta a fost mijlocul prin care au găsit la început ajutorul pentru a rămâne abstinenţi.

„Dintr-o dată am devenit demn de preţuire, aşa bolnav cum eram. Ce sentiment de demnitate, să fii acceptat exact aşa cum eşti!"

Prima încercare – abandonarea voinţei

Faptul că frecventăm un grup de recuperare nu duce automat la dispariţia problemei. Majoritatea dintre noi am încercat de nenumărate ori să renunţăm la viciu. Problema era că, deşi ne opream, nu reuşeam să rămânem în starea aceea. Cauza – nu făcusem niciodată gestul de abandonare. Deci, cu prima ocazie când dorinţa revine, când simţim nevoia de o „doză", renunţăm pur şi simplu la a ne satisface pornirea, chiar dacă ni se pare că o să murim. Câteodată, chiar şi în această nouă paradigmă mentală, dorinţa pare mai puternică decât niciodată. Dar nu luptăm cu ea aşa cum obişnuiam; era mereu o bătălie pierdută, care dădea viciului şi mai multă putere să contraatace. Nici nu ne hrănim dorinţa şi nici nu-i cedăm. Pur şi simplu o abandonăm şi renunţăm la a-i da curs. Câştigăm abandonându-ne dreptul de a ne satisface pofta. De fiecare dată.

Perioada aceasta de renunţare la viciu poate crea multă confuzie în capul nostru.

„Dar întorc automat capul! Nu mă pot abţine să nu-mi hrănesc dorinţa. N-am încotro!"

Dar noi ne-am alimentat întotdeauna viciul. Pur şi simplu nu eram conştienţi de asta. Deci, acum, ori de câte ori suntem puşi în situaţia asta, ne recunoaştem pur şi simplu neputinţa. În loc să ne împotrivim sau să cedăm pornirii, renunţăm la dreptul de-a o face. Punem mâna pe telefon, cerem ajutor, mergem la o întâlnire. Uneori vom recunoaşte că de fapt nici nu ne dorim o victorie totală împotriva dorinţei; majoritatea dintre noi nu sunt mânaţi în recuperare din motive pure. Recuperarea este un proces lent.

Prima dată când trecem prin stresul sevrajului fără a recurge la drog, descoperim că nu murim fără el. Din contră, ne simţim mai bine, mai puternici, simţim că poate există speranţă. Vorbim, la telefon sau la următoarea întâlnire, despre tentaţia la care am fost supuşi şi povestim tot. A spune adevărul, într-o profundă atitudine de abandon, diminuează puterea pe care acel incident o are asupra noastră. Şi dacă pofta ne cuprinde iarăşi, venim din nou şi povestim ce ni s-a întâmplat, indiferent de cât de ruşine ne e şi de cât de înfrânţi ne simţim. Cu toţii am

trecut prin asta; ştim cum e. Dar cunoaştem şi sentimentul de eliberare şi bucuria pe care le aduce faptul că ne-am predat, pe măsură ce începem să revenim la lumină.

De obicei, constatăm că renunţarea iniţială nu a fost completă şi descoperim că am lăsat lucruri în suspensie. Ca şi alcoolicii care îşi ascund sticle de băutură, aşa descoperim că şi noi că ne-am făcut nişte rezerve secrete pentru când vom avea nevoie.

„E cheia ei*; n-o pot arunca."*

„O să-i păstrez numărul de telefon; cine ştie, poate o să-l pot ajuta cu ceva la un moment dat."

„O să arunc mai târziu revistele astea..."

În recuperare, pur şi simplu aruncăm tot. Nu trebuie să ne-o spună nimeni, pentru că ştim. Am ştiut-o dintotdeauna, doar că n-am avut puterea s-o facem.

Următorul test, şi următorul..

Mai devreme sau mai târziu, nevoia loveşte din nou, câteodată de nicăieri, ca un val uriaş care ne striveşte. Buum! Se poate întâmplă prima dată când ne simţim respinşi. Dar poate fi oricare lucru din infinita noastră listă de declanşatoare; nici nu contează de fapt care anume. Cu toţii avem declanşatoarele noastre.

„E prea mult, nu pot rezista! Oricum nu va şti nimeni."

„Ei... numai mă uit. Ce rău fac cu asta?"

„Dar toată lumea o face!"

„N-am crezut c-o să mai aud de el vreodată. Acum ce fac?"

Cel mai adesea începe în intimitatea gândurilor noastre cele mai ascunse, când suntem singuri, când trăim înăuntrul propriei minţi şi emoţiile cărora nu le-am putut face niciodată faţă ne copleşesc. Deci, ce facem? Sigur, prima pornire este să apelăm din nou la drog; aşa ne-am programat. Dar, în loc de asta, renunţăm la a o face. Iar. La fel ca prima dată. Şi iarăşi strigăm după ajutor: *Nu pot singur; te rog ajută-mă!*

Şi acţionăm prin a ieşi afară din noi şi a lua legătura cu alt membru. Fără întârziere. Cu cât mai repede după momentul critic, cu atât mai bine. Punem mâna pe telefon. Sunăm. Nu pentru că vrem, ci tocmai *pentru că nu vrem*. Sunăm pentru că ştim că asta trebuie să facem. Intră în funcţiune instinctul de supravieţuire. Şi mergem la o întrunire cât mai repede posibil.

Când intrăm pentru prima dată în program, această chemare în ajutor este de fapt o executare în regim de urgenţă a Paşilor Unu, Doi şi Trei. Trebuie să ne abandonăm, indiferent cum. Atâta tot, doar de asta e nevoie, şi motivele nici unuia dintre noi nu sunt în întregime pure. Când pofta ne loveşte din nou, nu facem decât să repetăm gestul de a abandona, chiar acolo unde ne aflăm, în culmea terorii, în fundul iadului nostru. Pentru că acolo recunoaşterea neputinţei noastre are cu adevărat efect, acolo, în focul ispitei şi al nevoii acute. Iarăşi, schimbarea de atitudine este cea care aduce alinare. Atitudinea noastră se schimbă de la „Trebuie s-o fac, altfel mor!", la „Abandonez; *n-o s-o fac*, chiar de-ar fi să mor."

Şi nu murim! Obţinem o amânare. Din nou. Pentru câteva secunde, ore, poate chiar zile sau săptămâni. Valul se retrage. Dorinţa slăbeşte. Şi suntem iar ok. Aşa ne convingem de adevărul uneia din maximele programului, „Fiecare zi la vremea ei!"

Dar va mai urma un val; mai devreme sau mai târziu vom fi loviţi din nou, şi nu e exclus să ne dezechilibreze la un moment dat.

„De ce după fiecare încercare mă simt scăpat, iar următorul val mă ia de fiecare dată pe nepregătite?"

Adesea, văzând că o vreme n-am mai dat curs dependenţei, avem sentimentul că am scăpat de ea pentru întotdeauna. Se poate ca tocmai acela să fie momentul când pofta loveşte din nou. Şi, încet-încet, realizăm că s-ar putea să fim întotdeauna vulnerabili în faţa ispitei şi neputincioşi în faţa poftei. Dar vom înţelege că nu e o dramă faptul că ne simţim tentaţi şi că suntem absolut neputincioşi în această privinţă, *atât timp cât găsim forţa să depăşim fiecare episod*. Treptat, frica de propria vulnerabilitate se atenuează pe măsură ce persistăm în abstinenţă şi parcurgem cei Doisprezece Paşi. Putem începe să visăm, plini de speranţă, la vremea când obsesia – nu tentaţia – va fi moartă.

Începem să realizăm că nu putem controla dorinţa înainte ca ea să lovească; trebuie să-i facem faţă ori de câte ori survine, atunci când survine. În felul acesta, fiecare dată când suntem ispitiţi, fiecare dată când ne vedem tentaţi să cedăm poftei sau oricăror emoţii negative, este de fapt un pas înainte către recuperare, către vindecare şi către libertate – şi o ocazie în plus de a ne schimba atitudinea şi de a găsi comuniunea cu Dumnezeu. N-am ajuns aici într-o zi. A fost nevoie de practică pentru a imprima atât de adânc obiceiurile dependenţei în structura fiinţei noastre. E nevoie de practică pentru a stabili adevărata Conexiune.

Un respiro

Adesea, la primul semn că am scăpat de obsesie, cădem într-o stare de mulţumire de sine. Din momentul în care am învăţat să trăim fără manifestările cele mai evidente, ne relaxăm, ne credem scăpaţi.

„E ca şi cum întorci un comutator. E foarte simplu. Abstinenţa e floare la ureche."

E posibil chiar să simţim că obsesia era un corp străin, că am scos-o din noi ca pe un ghimpe din deget; şi că *putem* rămâne neschimbaţi, cu aceleaşi atitudini şi mod de gândire ca şi înainte.

„Pur şi simplu o să mă duc să văd filmul ăla. Pot oricând să închid ochii la scenele la care n-ar trebui să mă uit."

Ne place sau nu, aşa procedăm mulţi dintre noi. Gradat. În loc să alergăm plini de bucurie spre rai, noi ne îndepărtăm de iadul propriu cu spatele înainte, şi n-o facem decât pas cu pas. Aşadar, deşi de obicei ne ferim de căderile complete, unii dintre noi cred că îşi pot permite câte o mică alunecare, ca apoi să se bucure de uşurarea temporară pe care aceasta le-o aduce. Ne testăm limitele. Avem tot felul de strategii pe care ne bazăm negarea.

Am scăpat destul de sub stăpânirea compulsiei ca să putem observa ce se întâmplă, şi începem din nou să ne uităm în jur. Şi vedem că toată lumea face ceea ce nouă ne este interzis. Şi suntem tentaţi.

„Cum se poate ca ceva care arată aşa bine şi care mă face să mă simt atât de bine să fie atât de rău pentru mine?"

Ne cuprinde tristeţea. Nu putem adormi. Nu ne găsim locul, n-avem astâmpăr, suntem confuzi, ne simţim goi pe dinăuntru şi nu ştim ce să facem. Vechiul sentiment de panică interioară ne loveşte din nou, şi întindem iar mâna după drog.

Acesta e momentul când trebuie să acţionăm: durerea – ca să nu vorbim de frica de cădere – ne readuce la realitate. Mergem la o întrunire, dăm un telefon, luăm legătura cu cineva în care avem încredere. Ieşim din noi şi ne punem în mişcare.

„Dacă nu ies acum din capul meu, sunt mort!"

Şi, încă o dată, recunoaştem că suntem neputincioşi în faţa obsesiei, doar că de data asta putem adăuga şi altceva strigătului de disperare: „Te rog, ajută-mă. Facă-se voia Ta, nu a mea!"

Şi dobândim un nou respiro, avem din nou parte de uşurare şi confort. Încă o amânare. Un răgaz. Chiar dacă, poate, alunecăm din nou în starea de automulţumire, trăim un moment de pace interioară, o pace pe care nu am cunoscut-o până acum.

Uneori suntem pradă uşoară pentru că s-a întâmplat să ne predăm „sătui". Doar ce încheiasem o fază distructivă şi ne jurasem că n-o să se mai întâmple niciodată! Şi chiar credeam ce spuneam. (Nu credem asta de fiecare dată?) Dar atunci, imediat ce ispita loveşte din nou şi valul ne ia de pe picioare, tot ce avem de făcut este să nu dăm curs obiceiului, să nu recurgem la drog – să mergem înainte zi după zi, oră după oră, câteodată minut cu minut. Şi dorinţa trece!

Atitudinea de a ne preda voinţa trebuie să fie una constantă. Trebuie exersată. Zi după zi, oră după oră. Repetată atât de des, devine un obicei. *Aşa obţinem schimbarea de atitudine care deschide uşa Domnului, ca să intre şi să îndepărteze obsesia!*

Ne vedem pentru o clipă aşa cum suntem

Poate am reuşit să supravieţuim primelor valuri de poftă sau de tentaţie care apar în sevraj şi credem că deţinem controlul. Poate reuşim să ne privim în oglindă; întâlnirile din grup şi comunicarea cu alţi membri au darul de a ne ajuta să ne vedem aşa cum suntem. Începem să realizăm ce efecte are dependenţa asupra noastră – asupra organismului nostru, asupra emoţiilor, a capacităţii noastre funcţionale, asupra voinţei de a trăi, asupra familiei, locului de muncă, banilor, timpului... Începem să vedem nişte lucruri pe care ni le ascundeam singur prin folosirea drogului.

„De ce nu pot renunţa la resentimentele astea cumplite?"

„Cum de mi-am putut expune din nou soţia la aşa ceva?"

Pe măsură ce obiceiurile noastre bolnave încep să ni se contureze mai clar, ne schimbăm tot mai mult atitudinea. Începem să privim către noi înşine. Acum vedem pentru prima dată

adevărul: „... de fiecare dată când suntem tulburaţi, indiferent din ce cauză, undeva e o greşeală *la noi*. Dacă cineva ne face rău şi ne doare, şi noi suntem în greşeală." (*Doisprezece Paşi şi Douăsprezece Tradiţii*, p. 90)

De asemenea, începem să detectăm unele dintre justificările noastre cele mai abile:

„Sunt în zonă, o să trec pe acolo doar ca să-l salut.

„O să-mi sun vechea „relaţie" şi am să-i spun că am intrat în programul de recuperare.

„O să arunc doar o privire, cât să-mi dau seama dacă nu conţine ceva ce n-ar trebui să văd."

S-ar putea chiar să ne găsim bântuind prin vechile locuri sau flirtând – fără niciun motiv special, desigur. *Poate mă ia valul atât de tare, că n-o să pot rezista, şi atunci n-o să fie vina mea*, ne gândim. Asemenea atitudini pot persista şi în abstinenţă.

Deşi auzim încontinuu „Jumătăţile de măsură nu servesc la nimic", trecem printr-o fază în care ni se pare că servesc totuşi şi ele la ceva. Se pare că n-avem încotro decât să descoperim singuri adevărul, în ritmul nostru, chiar dacă asta înseamnă să dăm cu capul. Altfel spus, se poate ca, în euforia nou-aflatei noastre abstinenţe şi a provizoriului succes, să ne orchestrăm singuri „căderea". Dorinţa e vicleană, înşelătoare, puternică – şi are foarte multă răbdare. Dar, dacă vrem să scăpăm, *trebuie să ne ridicăm de fiecare dată*!

Pentru mulţi dintre noi, se poate ca acesta să fie momentul în care începem să se gândim serios la ce presupune cu adevărat programul acesta. Poate că am trecut cumva, târâş-grăpiş, prin prima parte a Pasului Unu şi poate chiar am dat cu nasul prin ceilalţi Paşi. Dar nu înaintăm deloc. Sau poate am căzut, ne doare şi nu ştim nici ne-a lovit, nici cum să rezolvăm problema. Suntem confuzi şi derutaţi.

„Dar cred *în Paşi; şi atunci ce nu e bine? De ce nu funcţionează?"*

Stăm aşa, privind în gol, şi încet-încet realizăm: *Paşii nu funcţionează de la sine; eu trebuie să îi parcurg!!*

Se prea poate ca, până în acest punct, recuperarea să fi fost la fel de compulsivă ca şi dependenţa. Dar vine o vreme când nu mai e de ajuns. Situaţia e prea inconfortabilă. Începem să ne dăm seama că obsesia şi acţiunile compulsive sunt doar simptome ale bolii spirituale de fond. Nici măcar grupul nu mai e de ajuns. Trebuie să ajungem la rădăcina problemei – noi înşine. În locul acelei insidioase atitudini subconştiente, „Te rog repară-mă!", ca şi cum o altă persoană sau un grup ar putea să facă recuperarea în locul nostru, *ne asumăm responsabilitatea propriei recuperări. Începem să parcurgem Paşii*.

Găsirea unui sponsor DSA

Pe măsură ce abordăm Paşii, vom găsi indispensabil sprijinul cuiva care a fost ca şi noi. În programele care se bazează pe cei Doisprezece Paşi, termenul folosit este de obicei cel de *sponsor*. Nu contează cum îi spunem persoanei; de fapt nu trebuie să-i spunem nicicum. Important este că cerem ajutor şi că acceptăm sugestii.

Membrii cu experienţă recomandă găsirea unui sponsor temporar imediat ce persoana în cauză are intenţii serioase în privinţa recuperării. Ulterior, odată ce suntem mai bine ancoraţi în program, ne putem alege altul.

Sevrajul ne poate lăsa într-o stare de şoc emoţional şi spiritual care poate persista o vreme. Dependenţa de sex ne izolează în aşa măsură de realitate şi de cei din jur, încât putem lăsa impresia că nu suntem „prezenţi". Nu putem vedea adevărul despre noi înşine pentru că suntem pierduţi în noi înşine. Şi, pentru o perioadă de timp, ne vom privi ca şi cum am avea vedere tunelară, miopie, hipermetropie, astigmatism sau toate acestea la un loc – orice altceva în loc de o vedere normală. De obicei e nevoie ca cineva să ne pună oglinda în faţă şi să ne dea un ghiont – cu blândeţe sau cu mai puţină blândeţe; mai mult decât orice, avem nevoie de exemplul cuiva care reuşeşte.

Ne asumăm responsabilitatea pentru propria recuperare, dar nu rămânem izolaţi şi nu încercăm să ne descurcăm pe cont propriu. Ne abandonăm în mâna Domnului şi urmăm instrucţiunile sponsorului. Aşadar, mergem la întruniri şi începem să ne construim Legătura cu oamenii. Singuri nu putem face trecerea către realitate.

Nu este nici necesar, nici posibil ca sponsorul să fie perfect. Ce contează este faptul că ieşim din noi înşine, chiar dacă nu ne dorim. Sponsorul ne poate ajuta să depăşim iluzia că nu trebuie să facem decât lucrurile pe care avem pornirea să le facem. „Fă ce trebuie, spune sponsorul, şi sentimentele vor veni şi ele. Dacă aştepţi întâi să ai pornirea, n-o s-o faci niciodată."

Descoperim că procesul profund de revenire la dimensiuni normale a ego-ului hipertrofiat este unul din factorii-cheie ai abstinenţei şi ai creşterii. Faptul de a cere ajutor ne ajută adesea să realizăm exact acest lucru. A cere ajutor este una din căile prin care putem dărâma peretele de orgolii şi egocentrism pe care l-am construit cu atâta grijă în jurul nostru. Cerând ajutor, apelăm de fapt la ce-i mai bun în noi. Acest gest ne confirmă intenţia abstinenţei şi este începutul schimbării atitudinii noastre de „centru al universului".

> *„Am vrut să mă descurc pe cont propriu. De aceea Dumnezeu şi vindecarea n-au putut niciodată ajunge la mine."*

Nu sunt prea multe cerinţe absolute pe care un eventual sponsor trebuie să le îndeplinească, dar printre ele se numără categoric o perioadă de abstinenţă sexuală confortabilă, inclusiv victorii progresive împotriva tentaţiei. O altă cerinţă este ca sponsorul să fie înaintea noastră în procesul de parcurgere a Paşilor. Regula este ca bărbaţii să fie sponsori pentru bărbaţi, iar femeile pentru femei. Urmăm instrucţiunile sponsorului şi păstram legătura regulat, ne întâlnim şi în persoană o dată pe săptămână sau chiar mai des dacă se poate, mai ales la început. Unii nou-veniţi găsesc discuţiile telefonice zilnice foarte utile. Sună cel care are nevoie de ajutor; s-a renunţat la mai vechea idee că cineva trebuie să ne poarte de grijă. E mai puţin important să ne găsim un sponsor cu aceleaşi manifestări ale dependenţei ca şi noi, cât să găsim un om care a încorporat principiile Paşilor şi Tradiţiilor în viaţa lui şi care „face ceea ce predică".

Un sponsor înţelept ştie că nu poate face treaba dependentului; nu poate decât să-i servească drept exemplu. Deci, nu se va implica în a da sfaturi şi a-şi asuma responsabilitatea pentru celălalt. De asemenea, noi nu devenim dependenţi de sponsorul nostru aşa cum am fost dependenţi de părinţii, soţii, iubiţii sau de psihiatrii noştri. Scopul unui sponsor bun este de a-l ajuta pe dependent să ajungă la un moment dat la independenţă şi maturitate spirituală şi emoţională – să-l ajute să meargă pe drumul corect, în sensul corect. De asemenea, un sponsor înţelept îi va arăta dependentului că doar simpla lor relaţie nu e de ajuns. Dependentul va trebui să lucreze în a-şi construi o relaţie cu grupul şi *a deveni parte a lui*.

În mod normal, atunci când intrăm în program avem tot felul de probleme personale: despărţire sau divorţ iminente; probleme în dragoste, dificultăţi acute de natură profesională,

medicală, legală sau financiară. Cei mai mulţi dintre noi credeau că, dacă n-ar mai fi aceste probleme, totul ar fi ok. Ceea ce nu realizam noi era că programul funcţionează tocmai datorită şi prin aceste probleme. Programul nu e izolat în vid; nu funcţionează decât în fluxul şi refluxul cotidian al vieţii noastre. Solul în care germinează, prind rădăcină şi rodesc Paşii în viaţa noastră sunt tocmai încercările, suferinţa şi durerea.

Aşadar, orice problemă, mică sau mare; orice criză, resentiment, durere, boală, tensiune, conflict sau depresie – oricare din acestea, fără excepţie, şi toate la un loc – pot fi transformate în ceva bun. De fiecare dată când ne simţim copleşiţi, sponsorul ne poate arăta calea de ieşire din auto-compătimire, resentiment sau frică şi către gândirea corectă, ajutându-ne să spunem: „Îţi mulţumesc, Doamne, pentru cele bune şi pentru cele pe care eu le văd rele, căci de ambele am nevoie ca să cresc. Facă-se voia Ta, nu a mea."

Beneficiul de care se bucură sponsorul, dacă se află la locul potrivit, constă într-o experienţă pe care o va regăsi în propriul său efort de parcurgere a Paşilor, pe care n-ar fi avut cum s-o câştige altfel. E ceva ce nu putem obţine decât lucrând cu alţii, un adevărat dar, chiar dacă cel pe care îl ajutăm se dovedeşte nerecunoscător sau nu reuşeşte să rămână abstinent. Ajutăm fără să aşteptăm nimic în schimb, iar măsura după care primim este aceeaşi după care dăm.

Primul ajutor

Iată cum s-au ajutat reciproc să rămână abstinenţi doi oameni care făceau parte dintr-un grup:

> Am găsit într-un alt program de Doisprezece Paşi pe cineva care dorea să ajungă şi la abstinenţă sexuală. Eu aveam 49 de ani, el 21. El era burlac, eu eram căsătorit. Eu eram absolvent de facultate, el renunţase la liceu. Aveam foarte puţine în comun, dar am început să ne sunăm aproape zilnic. Ne puneam la curent cu tentaţiile care ne încercau şi ne povesteam unul altuia cum încercam să demontăm puterea pe care amintirile sau fanteziile o exercitau asupra noastră. Apoi am început să ne vorbim şi despre resentimentele pe care le simţeam. În felul acesta, şi dorinţa şi resentimentele au început să se evapore pe măsură ce le aduceam la lumină, la fel cum lumina soarelui alungă ceaţa. Eu îi spun "dubla zilnică", modul cum scăpam de amândouă în fiecare zi. Când tentaţia era foarte mare, luam telefonul şi sunam imediat. Câteodată ne rugam împreună.

Faptul că ne recunoşteam tentaţiile şi resentimentele în faţa celuilalt, pe măsură ce apăreau, s-a dovedit a fi o formă foarte eficientă de a ne renunţa la ele. Şi ce minunată libertate şi bucurie ne-a adus. În plus, în timpul acestui proces ne eliberam de acea izolare mortală în care ne închisesem singuri. Îmi aduc aminte de acea perioadă ca de una din cele mai luminoase de la intrarea mea în program. Începeam să revin la viaţă.

Cum funcţionează sistemul în practică

Titlul acestei secţiuni este o adaptare din capitolul 5 din *Alcoolicii Anonimi*, intitulat *Cum funcţionează sistemul*. Cărţile *Alcoolicii Anonimi* şi *Doisprezece Paşi şi Douăsprezece Tradiţii* (*Doisprezece cu Doisprezece*, cum li se zice) constituie textele fundamentale ale programului celor Doisprezece Paşi. Această secţiune nu are ca scop prezentarea exhaustivă a Paşilor. Scopul nostru este de a extrage esenţa fiecărui Pas sau grup de Paşi, aşa încât să poată fi puşi cu uşurinţă în practică. Programul DSA este un plan de acţiune.

Totul începe de la abstinenţă. Fără abstinenţă nu poate exista un program de recuperare. Dar fără a reversa trăsăturile mortale care stau la baza dependenţelor noastre, nu putem ajunge la o abstinenţă pozitivă şi de durată. Pentru a ne recupera dintr-o viaţă bazată pe atitudini greşite, obsesie de sine, însingurare, false relaţii, orbire şi moarte spirituală avem nevoie de un program de acţiune care include o schimbare fundamentală de atitudine, o schimbare de caracter, apartenenţă, o conexiune reală, conştiinţă de sine şi viaţă spirituală. Aplicând principiile Paşilor ca bază pentru un nou mod de viaţă, toate acestea ne-au devenit accesibile.

Indiferent cât de bine ne sunt explicaţi, cât de bine îi înţelegem şi cât de mult credem în ei, Paşii nu înseamnă nimic dacă nu îi punem în practică în gândirea şi în viaţa noastră. *Paşii lucrează pentru noi numai dacă îi punem în aplicare*.

Vom încerca să prezentăm un tablou realist al propriilor noastre experienţe în procesul de recuperare. Suntem convinşi că astfel vom lumina drumul pe care alţii îl au încă de parcurs şi că vom putea vorbi într-un mod direct şi personal despre modul cum programul funcţionează pentru noi. Dacă lăsăm impresia că suntem prea realişti, asta e din cauză că nici unul dintre noi nu au aplicat vreodată Paşii perfect. Drumul nostru a fost cu suişuri şi coborâşuri, lin uneori şi abrupt alteori. Uneori ni se deschideau perspective minunate, alteori eram în ceaţă şi nu puteam face altceva decât să punem un picior în faţa celuilalt şi să să ne târâm înainte. Am avut parte de mari bucurii, dar am avut parte şi de îndoială, nesiguranţă, depresie şi teamă. Uneori înaintam de parcă aveam aripi, alteori stăteam pe loc, iar câteodată chiar pierdeam teren. Dar am constatat că, odată porniţi pe acest drum, ceva dinăuntrul nostru ne-a spus că suntem pe calea cea bună. Pur şi simplu am ştiut. Şi asta a fost de ajuns pentru a ne mobiliza în continuare. Indiferent de cum a fost, a fost cea mai mare aventură a vieţii noastre.

Abandonul – Paşii Unu, Doi şi Trei

Dependenţa a fost cea care ne-a adus la DSA, dar *în program* am intrat punând în aplicare Paşii Unu, Doi şi Trei. E o diferenţă.

Înainte de a fi aplicat aceşti trei Paşi, n-am trăit niciodată realitatea eliberatoare a Celor Doisprezece. Aceştia trei au fost pasajul care ne-a scos din vechea noastră viaţă într-una nouă, o viaţă de abstinenţă şi de pace interioară. În cursul acestor paşi are loc revenirea la dimensiuni normale a ego-ului şi cedarea voinţei. Ca să te ridici trebuie să cazi.

Modul nostru de viaţă ne-a adus în punctul în care am admis că suntem neputincioşi (Pasul Unu). Fără asta n-am fi realizat ce mare nevoie de ajutor avem. Însă sentimentul neputinţei, neînsoţit de gestul de a ne pune viaţa în alte mâini, ne lăsa fără nicio speranţă. Pe măsură ce vedeam că alţii au trecut prin această mare schimbare, că au fost sprjiniţi şi că sunt acum pe drumul spre libertate, am început să credem că recuperarea şi o viaţă nouă sunt posibile şi pentru noi – „Am ajuns să credem" (Pasul Doi). Dar încă nici asta nu a fost de ajuns; a fost nevoie să ducem până la capăt schimbarea de atitudine, abandonându-ne voinţa în mâinile Domnului (Pasul Trei). Dependenţa ne-a pus la pământ; vederea altora ajunşi la abstinenţă şi la o viaţă întru Dumnezeu ne-a dat speranţă; dar abandonarea voinţei noastre în favoarea lui Dumnezeu a realizat Conexiunea care în sfârşit a dat şi dă rezultate neîntrerupt.

La început, făceam confuzia de a crede că grupul sau sponsorul reprezintă acea „putere superioară", pentru că pe Dumnezeu îl pierdusem de mult din vedere. Era o situaţie periculoasă, ca o maşină cu motorul la turaţie maximă care nu se îndreaptă nicăieri. Experienţa ne-a învăţat că, cu cât ne lăsam mai curând în mâinile Domnului - aşa cum Îl înţelegeam sau nu Îl înţelegeam fiecare dintre noi – cu atât făceam mai repede tranziţia de la sine la viaţă.

> *„Nu a fost de ajuns să-mi abandonez dorinţa în mâinile Lui; a trebuit să mă abandonez pe mine însumi."*

O schimbare de atitudine

Paşii Unu, Doi şi Trei descriu întoarcerea dinspre sine spre Dumnezeu, fără de care nu poate avea loc nici o schimbare reală în viaţa noastră.

Se pare că nu poate exista abandon în abstract. E vorba de a renunţa la ceva concret. Bineînţeles că noi toţi am renunţat la dreptul de a ne practica în gând sau în fapt dependenţa. Ce n-am realizat însă a fost faptul că am ajuns la această răscruce împovăraţi de o grămadă de alte atitudini negative. Am constatat că, dacă am încercat să renunţăm la poftele noastre, dar nu şi la resentimente, mânie, mândrie sau dependenţa faţă de alţii, n-am putut face pasul înainte. Aceste sentimente conexe se manifestau adesea faţă de părinţi, persoane în poziţii de autoritate, parteneri de viaţă sau alţi membri DSA. De exemplu, o femeie a descoperit că

gestul de renunţare a presupus să renunţe şi la dreptul de a se purta urât cu soţul ei. Altcineva a trebuit să renunţe la a-şi brutaliza emoţional soţia şi copiii. Un altul, care vroia să renunţe la sexul aleatoriu, continuând în acelaşi timp să aibă o „relaţie", a realizat că se baza pe acea relaţie ca să se salveze de la promiscuitate şi că renunţarea la poftă trebuie să fie completă sau deloc. Cât despre patul conjugal, mulţi dintre noi au descoperit că acesta era ultimul refugiu al dorinţei vicioase şi că singura cale a fost să acceptăm să renunţăm la drepturile noastre şi în privinţa asta. Când am ajuns la momentul adevărului, indiferent pe ce cale sau cât de mult a durat, concluzia a fost că trebuie să ne predăm cu totul şi necondiţionat.

Abandonul ca atitudine devine cheia şi, pe scurt, chiar esenţa acestui program spiritual. Odată ce-am făcut acest prim pas, începem să avem încredere în procesul de renunţare. În fiecare dintre etapele următoare va exista un moment când va trebui să recunoaştem o anume atitudine sau acţiune şi să renunţăm la ea pentru a putea fi din nou în pace cu noi înşine. Abandonul este cheia nu doar către Programul celor Doisprezece Paşi şi către abstinenţa sexuală, ci şi către o viaţă luminoasă şi plină, alături de cei din jur.

Renunţarea cerută de Paşii Unu, Doi şi Trei a devenit sursa din care au izvorât toate cele următoare. Datorită acestei schimbări de atitudine, vom fi putut ulterior să ne privim cu sinceritate pe noi înşine, să ne vedem aşa cum suntem şi să ne mărturisim unei alte persoane (Paşii Patru şi Cinci). Vom fi fost în stare să ne identificăm şi să ne deblocăm şi celelalte defecte. Fără această atitudine nici nu ne-am fi putut gândi la Paşii Opt, Nouă şi Zece, îndreptarea greşelilor făcute altora. Şi fără ea nu am fi fost în stare de a ne uni conştient cu Dumnezeu prin rugăciune şi meditaţie (Pasul Unsprezece) şi de a ne oferi altora (Pasul Doisprezece). Singura cale către recuperarea spirituală a fost să începem cu începutul. Şi chiar dacă veneam dintr-un alt program similar, mulţi dintre noi a trebuit s-o luăm iarăşi de la capăt, ca şi cum n-am fi auzit niciodată de Paşi. Se pare că pentru noi nu există scurtături.

Rezumând, pentru noi abandonul este schimbarea atitudinii interioare care face viaţa posibilă. Este marele început, însemnul şi cuvântul de ordine al programului nostru. Şi indiferent câte ştim despre asta, nimic nu se va întâmpla până când nu ne predăm, nu abandonăm şi nu-i facem loc Domnului. Doar „renunţând" la libertate devenim cu adevărat liberi.

Pasul Unu

„Am admis că eram neputincioşi în faţa poftei - că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră."

„ABANDONEZ!" Poate a venit ca un strigăt sau poate într-un moment de resemnare tăcută, dar a venit şi clipa aceea când am ştiut că s-a terminat. Eram paralizaţi, blocaţi – dar ne-o făcusem cu mâna noastră. Dacă renunţarea ar fi venit de dinafară, n-ar fi „prins". Când am înţeles în sfârşit că trebuie să abandonez pentru binele nostru, atunci a devenit soluţia magică care ne-a deschis uşa celulei şi ne-a eliberat.

Să te opreşti şi să te predai pentru a-ţi redobândi libertatea – ce paradox! Dar tocmai auto-proclamata noastră libertate era cea care ne ucidea, şi am început să ne dăm seama că, în absenţa unor limite, ajungeam să ne distrugem singuri. Doar că nu aveam puterea să ne impunem singuri aceste limite şi, cu cât ne îngăduiam mai multe, cu atât viaţa noastră ne scăpa mai mult de sub control. Fiecare gest făcut sub imperiul poftei, fiecare fantezie devenea o săgeată care penetra nucleul psihicului nostru şi slăbea forţele care ne ţineau laolaltă. În timp, a început să ne devină din ce în ce mai clar că ne pierdeam controlul. În faţa acestui adevăr ne-am predat – în faţa adevărului despre noi înşine.

„Ceva în mine e stricat, şi eu nu pot repara stricăciunea!"

Nu ne-am dat seama de la început că nu mai avem control asupra vieţii noatre. Dar pe măsură ce ne-am trezit din şoc şi din orbirea spirituală, am început să realizăm că nu puteam funcţiona fără poftele, atitudinile negative şi dependenţele afective care ne ţineau viaţa în plasa lor. N-am ajuns întotdeauna imediat la punctul de disperare maximă; unii din noi am conştientizat-o abia după ce petrecusem ceva timp în program. Se pare că efectul complet al Pasului Unu se face simţit pe rând sau în etape, când descoperim treptat cât de alienaţi, cât de bolnavi suntem. Din această onestitate interioară izvorăsc sentimentele de speranţă şi iertare.

Eram liberi să ne vedem şi să admitem ce suntem de fapt, pentru că aveam în sfârşit libertatea să nu mai dăm curs pornirilor noastre.

Cât de mult şi cu câtă dibăcie ne-am apărat dreptul de a ne face rău, nouă şi altora! Cât de îndelung am negat cu totul că am avea vreo problemă! Dar fiecare atitudine, fiecare gest greşit şi-au adunat în interiorul nostru propria lor pedeapsă, până când, în sfârşit, greutatea cumulată a tuturor greşelilor noastre ne-a doborât în genunchi.

A treia opţiune

Înainte de a ajunge, într-un final, la abandon, am încercat fie una, fie alta din celelalte două opţiuni. Pe de-o parte, ne-am manifestat obsesia dând curs pornirilor ei; pe de altă parte, am încercat să o înăbuşim prin băutură, droguri, mâncare sau ţinându-ne cu ghearele şi cu dinţii, prin pură putere a voinţei. Şi cu ce demonstraţie de promisiuni şi hotărâri! Mulţi am pendulat în mod repetat între a da curs obsesiei şi a o înăbuşi.

Nici una din cele două nu ne-a adus pacea pe care o căutam cu atâta disperare. Dând frâu liber obsesiei nu făceam decât s-o alimentăm, s-o facem să avanseze într-un ritm de neoprit, iar dacă încercam să o suprimăm, presiunea interioară creştea atât de mult, că inevitabil ajungea să răbufnească undeva. Niciuna din cele două opţiuni nu făcea decât să agaraveze problema; ne găseam între ciocan şi nicovală. N-am ştiut niciodată că exista şi o a treia opţiune: să abandonezi. Ce minunat cuvânt, ce eliberare a devenit aceasta pentru aceia dintre noi care o practică.

Să abandonezi înseamnă să renunţi. În cercurile programelor de Doisprezece Paşi se spune povestea maimuţei prinse în capcană (e o poveste a unor triburi de amerindieni). Într-o cuşcă în care e practicată o deschidere doar atât de mare cât să intre prin ea mâna deschisă a unei maimuţe se pune un fruct, drept momeală. Când maimuţa apucă fructul, pumnul închis devine prea mare şi maimuţa nu-şi mai poate scoate mâna. În loc să renunţe la fruct ca să-şi scoată mâna şi să se elibereze, maimuţa îşi strânge pumnul tot mai tare în încercarea de a scăpa, păstrând în acelaşi timp şi fructul. Exact povestea noastră!

O altă poveste care se spune este aceea a unui om care a căzut de pe o stâncă pe întuneric şi tot ce a mai putut face a fost să se apuce de o creangă şi să se ţină cu disperare de ea. Simţind că oboseşte şi că-i slăbeşte strânsoarea, a strigat către cer: „Te rog, ajută-mă!" şi i s-a răspuns „Dă-ţi drumul!" „Dar dacă-mi dau drumul, am să mor", a răspuns omul. „Dă-ţi drumul!" a auzit din nou. Când, într-un final, nu s-a mai putut ţine, şi-a dat drumul, ştiind că urma teribilul sfârşit. Spre marea lui surpriză, pământul era doar la o jumătate de metru sub el.

Atât timp cât ne-am agăţat de el sau am încercat să-l înăbuşim, viciul nostru ne-a ţinut piept, şi, fiind mai puternic decât noi, a câştigat întotdeauna! Eliberarea n-a venit decât atunci când am ababdonat, ca şi cum îndurătorul Dumnezeu a ridicat însuşi pământul în întâmpinarea noastră.

Simplul fapt că am ştiut şi am recunoscut că suntem neputincioşi în faţa poftei sau a viciului nostru n-a folosit la nimic, până când nu am renunţat la dreptul de a ne exercita dependenţa şi nu ne-am predat. Atunci când schimbarea de atitudine survine, n-o poţi ignora sau confunda; am simţit-o noi, au simţit-o cei din jurul nostru. Şi, mulţumim lui Dumnezeu, când în sfârşit am renunţat şi am încetat să ne mai zbatem, El era acolo, aşteptându-ne cu braţele deschise. În loc să ne ucidă pe noi, aşa cum ne temeam, abandonul a ucis compulsia!

„Sunt dependent de sex"

Experienţa ne-a arătat că latura publică a actului de predare este crucială. Gestul nu este complet decât atunci când este făcut public, în compania altora. Acesta este marele test care-i separă pe cei care-şi doresc şi pe care se lamentează de cei care acţionează.

„Cred că nu eram cu adevărat bucuros să renunţ la viciul meu până când nu am făcut-o în faţa altora care renunţau la rândul lor. Faptul de a-i implica şi pe alţii în actul meu de abandon m-a ajutat s-o fac cu toată onestitatea."

Ce înseamnă de fapt acest aspect public al actului de abandon? În primul rând, înseamnă să recunoaştem ceea ce suntem. Unii dintre noi au nevoie de săptămâni sau luni de participare la întâlniri înainte de a-şi realiza în profunzime condiţia şi de a putea afirma cu toată convingerea: *„Sunt* dependent de sex". Alţii o pot recunoaşte imediat.

Apoi, începem să vorbim deschis despre noi înşine; mai întâi, despre ce am făcut şi ce am gândit în ceea ce priveşte dorinţa, sexul şi relaţiile. Apoi, treptat, pe măsură ce dezvăluim tot mai multe, începem să vorbim şi despre celelalte defecte ale noastre. Cel mai adesea, acestea ies la lumină treptat, în timp. E ca şi cum nu putem vedea adevărata amploare a puterii pe care dependenţa noastră de sex o exercită asupra noastră până când nu începem să vorbim despre ea în grup. Apoi, pe măsură ce devenim beneficiarii dezvăluirilor şi onestităţii celorlalţi, începem să vedem şi să dezvăluim tot mai multe despre noi înşine.

Începem să dobândim încredere pe măsură ce constatăm că nimic din ce spunem nu se întoarce împotriva noastră şi că ceilalţi sunt ca şi noi – ba poate chiar mai rău. Încrederea se adânceşte pe măsură ce devenim vulnerabili unii în faţa celorlalţi prin faptul că ne dezvăluim singuri punctele vulnerabile. Revelarea vulnerabilităţilor devine punctul în care ne identificăm şi ne contopim cu ceilalţi. Pentru asta, se pare că cineva trebuie să înceapă. Şi îşi asumă riscul acela care nu mai poate, pentru că durerea e prea mare. Asta ne ajută să ridicăm cortina care acoperă adevărul vieţii noastre şi ne încurajează să ne facem propria mărturisire. Onestitatea unuia încurajează onestitatea celorlalţi, ca şi cum nu aşteptam decât un asemenea grup, în care să putem fi şi în exterior aşa cum am fost tot timpul pe dinăuntru.

Pentru toate acestea e nevoie de timp. N-am ajuns aici într-o zi. Dar, înainte să ne dăm seama, ne găsim într-o ambianţă de onestitate împărtăşită şi de vulnerabilitate acceptată. Aceasta este adevărata intrare în Program, care va deschide calea către puterea vindecătoare a Paşilor. De aceea trebuie ca la întâlnirile noastre să participe aceia care suferă sau care au suferit destul de rău pentru a-şi căuta scăparea în onestitate şi renunţare. Asta dă putere întâlnirii, iar unitatea spirituală şi eficacitatea grupului cresc.

Odată ce am realizat în profunzime ceea ce suntem cu adevărat şi având disponibilitatea de a dezvălui şi altor membri adevărul despre noi, *putem face* de acum primul pas pe drumul spre recuperare. Când începem să recunoaştem deschis ceea ce este, şi a fost, pornind din interiorul nostru, începem *să aparţinem*. De aici începe Legătura spirituală – separându-ne de ceea ce am făcut, de viaţa noastră anterioară. Şi ne separăm îndepărtând-o de noi pe măsură ce vorbim despre ea. Aici are loc străpungerea.

Esenţa mărturisirii eficiente este că vrem s-o încheiem cu greşelile noastre, sexuale sau de altă natură, şi *le îndepărtăm de la noi*. Simplul catharsis, sau chiar şi o mărturisire onestă, îşi ratează ţinta dacă nu e decât atât, o mărturisire. Scopul este să aducem la lumină, în faţa altora şi a lui Dumnezeu, toate atitudinile noastre bolnave şi faptele rele, *ca s-o încheiem cu ele odată pentru totdeauna*. Atunci când se naşte din această atitudine, mărturisirea devine o experienţă eliberatoare şi dătătoare de viaţă.

De aceea, simplul fapt că ne expunem faptele nu înseamnă că am abordat Primul Pas. O asemenea mărturisire poate fi orice, de la o retrăire lăudăroasă până la o descărcare nervoasă sau o analiză intelectuală rece. De obicei nici măcar nu e o mărturisire completă, ci adesea e doar material de suprafaţă. Adevărul e că nu noi facem acest Prim Pas; el ne ia pe noi în posesie pe noi. Ne preia cu totul. Şi dacă nu a făcut-o încă, nu putem decât să sperăm că o va face. Boala şi suferinţa pe care viciul le generează în noi ne macină într-atât, încât la un moment dat

nu mai putem îndura şi suntem în sfârşit gata să abandonăm, să renunţăm la luptă şi să recunoaştem că suntem neputincioşi.

„... Nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră”

Pentru aceia dintre noi care abordează recuperarea prin acest program, realizarea neputinţei este însoţită de conştientizarea faptului că ne-am pierdut controlul asupra nouă înşine – de faptul că, în miezul sinelui nostru, ceva a ieşit de pe şine. Pentru că ceea ce s-a îndepărtat de la viaţă este chiar fiinţa noastră cea mai profundă. Atâta timp cât suntem în principiu mulţumiţi de noi, cu excepţia aspectului compulsiv, nu vom reuşi să ne recuperăm. Recuperare înseamnă mai mult decât simpla abstinenţă.

Undeva adânc înăuntrul nostru am ştiut întotdeauna că erau şi alte lucruri în neregulă cu noi, şi descoperim că dependenţa nu făcea decât să încerce să ni le ascundă. De aceea, odată ce am trecut prin renunţarea presupusă de Paşii Unu, Doi şi Trei, următorii paşi, de la Patru la Zece, au ca obiectiv descoperirea, mărturisirea şi îndreptarea greşelilor noastre.

Odată atinsă starea de abstinenţă, ne dăm curând seama că suntem exact la fel de neputincioşi în privinţa celorlalte defecte ale noastre (ca de exemplu resentimentul), pe măsură ce acestea încep să iasă la suprafaţă, cum am fost şi în privinţa dorinţei vicioase, a sexului şi a dependenţei de alte persoane. Faptul că restul acestor probleme nu sunt neapărat atât de evidente ca dorinţa ne poate face să credem că suntem bine. Pot trece perioade întregi de timp în care aceste sentimente nu se manifestă, dar şi când ceva nu merge bine, atunci să te ţii! Şi răbufnesc cu o furie înfricoşătoare. Sentimentele negative izbucnesc de nicăieri – afecte îndreptate împotriva celorlalţi, care ne izolează şi ne aruncă înapoi în închisoarea sinelui nostru. Preferăm să credem că aceste izbucniri nu sunt decât rezultatul acţiunilor altora şi refuzăm să vedem că gândim şi facem lucruri rele din cauză că ceva nu e bine înăuntrul nostru. Ca şi cum apele tulburi ar putea ieşi dintr-o fântână curată.

Ce mare uşurare când putem în sfârşit spune nu doar „Sunt neputincios în faţa dorinţei”, ci şi „Sunt neputincios în faţa mea!”

E ok să fii absolut neputincios în faţa ta însuţi. Asta înseamnă să fii om. Cel mai bun lucru aici e că, aşa cum recunoaşterea neputinţei asupra poftei este cheia abstinenţei sexuale, aşa şi recunoaşterea neputinţei asupra propriilor noastre defecte este cheia către echilibrul emoţional. *Victorie prin neputinţă, prin mila Domnului.* Ce glorioasă şi eliberatoare descoperire !

Acesta este punctul de unde începe să se dezvolte onestitatea faţă de noi înşine şi de unde începe recuperarea. Dar, din fericire, defectele noastre ni se dezvăluie treptat. În această comunitate a identificării, acceptării şi iertării putem suporta adevărul fără ca greutatea lui să ne zdrobească şi fără să recurgem din nou la drogurile noastre. Dumnezeul nostru este răbdător şi iubitor şi blând cu noi; aşa cum şi noi trebuie să învăţăm să fim cu ceilalţi.

Programul se adresează celor striviţi şi îngenuncheaţi de povara propriului sine, acelora care vor să scape de această povară, dar nu pot. Se adresează acelora prinşi în închisoarea sinelui lor şi care nu ştiu cum să iasă de acolo. Cheia care ne deschide uşa şi ne eliberează este spiritul îngenuncheat şi îndurerat – acesta este spiritul Primului Pas.

Pasul Doi

„Am ajuns să credem că o putere superioară nouă înşine ne poate reda sănătatea mentală."

Nu suntem Dumnezeu

Aproape că-l auzim pe noul-venit spunând: „Credeam că acesta e un program în care învăţăm să ne ajutăm singuri! Adică ce vreţi să spuneţi că nu pot fi abstinent, fericit şi liber fără Dumnezeu!" Sau, după cum spune *Doisprezece cu Doisprezece* (p. 25),

> Uitaţi-vă ce ne-aţi făcut!... Ne-aţi adus într-o stare de absolută neajutorare, şi acum afirmaţi că doar o Putere Superioară ne poate scăpa de obsesie. Unii dintre noi *nu vor* să creadă în Dumnezeu, alţii nu pot să creadă, iar alţii, care cred că în existenţa Lui, nu au totuşi niciun fel de încredere că El va alege să facă acest miracol. Bun, ne-aţi adus la mâna voastră – dar de aici ce facem?

Primele cuvinte din Pasul Doi ne oferă răspunsul la această dilemă:

Am venit
Am ajuns să
Am ajuns să credem.

Am început pur şi simplu prin a veni la întruniri. Apoi, la un moment dat pe parcurs, "am ajuns să" – am ajuns să vedem realitatea propriei situaţii, să ne revenim din şocul spiritual şi emoţional şi să realizăm că există o putere care lucrează în viaţa celorlalţi care sunt abstinenţi. Apoi, am ajuns să credem. Pentru mulţi dintre noi, asta a însemnat conştientizarea – cu surpriză şi cu bucurie – a faptului *că nu suntem Dumnezeu*.

Când ne punem la mila grupului, recurgem în fapt la o putere mai mare decât a noastră. Singuri recunoaştem că mulţi dintre aceşti oameni au reuşit să devină abstinenţi, iar unii dintre ei au fost într-o stare şi mai proastă decât noi. Mai mult decât atât, grupul degajă o forţă şi o prezenţă. Spiritul acestor întruniri e adesea mai mare decât suma membrilor. Toate acestea ne dau speranţă şi ne atrag înspre lumină. Curând, ne vedem şi pe noi stabilindu-ne propria noastră Conexiune. Exprimat în cuvintele unui membru:

„La început, singurele lucruri în care credeam erau boala mea şi lipsa de credinţă. Cu toate astea, curând am început să-mi spun: 'Sper că e ceva adevărat în ce

spun oamenii ăştia'. Apoi am început să mă comport ca şi cum ar fi fost adevărat şi am dobândit încredere în programul ca atare. Pe măsură ce am devenit mai onest şi mai deschis către adevărul celorlalţi, am început să accept credinţa altora. Într-un sfârşit, am început, încetul cu încetul, să cred cu adevărat într-o Forţă superioară, ca într-un fel de Dumnezeu al meu foarte personal şi într-o credinţă numai a mea, care funcţionează pentru mine.*"*

Recunoaştem adevărul despre noi înşine

A doua jumătate a Pasului Doi, „... care să ne redea sănătatea mentală", n-a fost greu de înţeles; trecerea prin Primul Pas ne-a revelat măcar o parte din gândurile şi comportamentele noastre iraţionale. Şi încet am început să ne dăm seama că o asemenea lipsă de control era o formă de nebunie. Dar la fel cum psihicul disfuncţional este consecinţa inevitabilă a atitudinilor şi greşelilor noastre, vindecarea lui urmează să fie o consecinţă a parcurgerii Paşilor. Aceasta e o promisiune extraordinară. Recăpătarea sănătăţii mentale devine o speranţă reală, pentru că o vedem întâmplându-se la alţii din jur. Sănătatea e contagioasă!

Câteodată „credincioşilor" le vine mai greu să accepte Programul decât celor care nu au avut niciodată vreo convingere religioasă sau care au pierdut-o. E adesea o realitate şi pentru aceia care au ajuns la DSA după ce au trecut anterior prin alte programe similare. S-ar putea crede că o credinţă religioasă activă sau succesul împotriva altei dependenţe uşurează parcursul spre abstinenţă al dependentului de sex, dar nu e neapărat aşa. Adesea, asemenea persoane realizează că trebuie să o ia de la zero, ca şi cum n-ar avea niciun fel de credinţă sau ca şi cum n-ar fi auzit niciodată de program. Cum spune proverbul, lanţul are exact rezistenţa celei mai slabe verigi a lui, iar dacă omitem să ne punem voinţa în mâna Domnului cu referire la oricare din zonele noastre cu probleme, forţa salvatoare va fi blocată şi nu vom reuşi să forjăm lanţul adevăratei tării spirituale şi emoţionale. Faptul că am avut deja o victorie împotriva altei dependenţe ne-a făcut pe mulţi dintre noi să credem să parcurgem cu adevărat programul şi că deţinem controlul. Viaţa noastră scăpată din mâini ne-a dovedit contrariul. Mulţi dintre noi n-am făcut decât să schimbăm o dependenţă cu alta.

Principalele noastre obstacole aici au fost cunoaşterea şi mândria. Aflându-ne în posesia Adevărului sau al cunoştinţelor despre Program – adesea din poziţia unei auto-proclamate autorităţi sau chiar din aceea de sponsor pentru alţii – n-am făcut decât ne împiedicăm pe noi înşine în a ne schimba atitudinea şi a ne îndrepta greşelile. *Pentru noi, cunoaşterea n-a însemnat niciodată putere.* Pentru că n-am inclus dorinţa, sexul şi aventurile în mărturisire, în actul renunţării şi în procesul de recuperare, nu ne-am putut niciodată recupera pe deplin. Nicio mirare că n-am fost niciodată cu adevărat împăcaţi. „Jumătăţile de măsură nu ne-au servit la nimic." Se pare că e mai dificil pentru cineva care a reuşit să rămână abstinent ani de zile în alte privinţe să accepte că suferă totuşi de o dependenţă de sex decât este pentru un nou-venit care n-a auzit niciodată de programul Paşilor. E doar una din constatările născute din experienţa noastră.

Am aflat pe pielea noastră că trebuie să ne lăsăm la uşă presupusa cunoaştere şi mândria. Nu ne-am putut alătura colegilor noştri, n-am putut fi *parte din* grup decât când ne-am identificat în baza actualei noastre dependenţe, neputinţe şi dureri. Ne identificăm unul cu altul prin cele mai mari slăbiciuni ale noastre. Ceea ce ne aduce laolaltă şi ne îndreaptă spre Dumnezeu sunt decăderea şi greşelile noastre.

Mulţi dintre noi au trăit deja experienţa alcoolului, a drogurilor, a tranchilizantelor, a mâncatului. Am devenim conştienţi de abordarea noastră compulsivă în mai toate domeniile vieţii. Nu mai avem refugiu. Nu mai avem altă scăpare decât să înfruntăm adevărul despre noi înşine, să renunţăm la a mai recurge la alte vicii şi manifestări ale poftei cu care credem că putem scăpa basma curată, şi să ne punem voinţa în mâinile Domnului.

Pasul Trei

„Am hotărât să ne punem voinţa şi viaţa în grija lui Dumnezeu, aşa cum şi-L în-chipuia fiecare dintre noi."

Punctul de cotitură

Primii alcoolici în recuperare, din experienţa cărora s-a născut Programul celor Doisprezece Paşi, aveau o vorbă dură: "Găseşte-l pe Dumnezeu sau mori!" Căci alcoolul distruge corpul. Într-un anumit sens, asta e şi dilema noastră: "Găseşte-ţi adevărata Conexiune sau pierde-te pe tine însuţi!" Căci pofta distruge sufletul. În Pasul Trei renunţăm la sfidare şi ne împăcăm cu Dumnezeul nostru.

Am descoperit că la rădăcina problemei noastre se află separarea conştientă faţă de Sursa vieţii noastre; soluţia este reunirea conştientă cu acea Sursă. Deci, ajungând în renunţare până la capătul fiinţei noastre, am atins în sfârşit acel punct unde i-am putut face loc lui Dumnezeu în viaţa noastră.

> Pasul Trei înseamnă să deschidem o uşă pe care am crezut-o tot timpul închisă şi încuiată. Nu avem nevoie de altceva decât de o cheie şi de decizia de a deschide uşa. Cheia e una singură, şi anume disponibilitatea. Odată ce disponibilitatea noastră a descuiat-o, uşa se deschide aproape singură. Privind prin deschizătură, vedem un drum, alături de care se găseşte o inscripţie: „Acesta este drumul către o credinţă care funcţionează". Primii doi Paşi ne-au antrenat în reflecţie. Am realizat că suntem neputincioşi [...], dar am realizat şi că oricine [...] poate nutri un anumit fel de credinţă. Aceste concluzii nu au necesitat acţiune, ci doar acceptare.
>
> La fel ca şi ceilalţi Paşi care au mai rămas de parcurs, Pasul Trei necesită acţiune, pentru că doar prin acţiune putem dezrădăcina încăpăţânarea cu care am blocat tot timpul intrarea lui Dumnezeu în vieţile noastre. Aşadar, problema noastră devine acum: cum şi prin ce mijloace putem deveni capabili să-L lăsăm înăuntru? Pasul Trei este prima noastră încercare în această privinţă. De fapt, eficienţa întregului Program depinde de cât de bine şi cu câtă sinceritate am încercat să ajungem la „decizia de a ne lăsa voinţa şi vieţile în voia lui Dumnezeu, aşa cum îl înţelege fiecare dintre noi." (*Doisprezece cu doisprezece*, pp. 34-35)

În continuare, în textul din *Alcoolicii Anonimi* se examinează rolul dependenţei şi al dezastruoasei noastre autosuficienţe în vieţile noastre, iar concluzia este următoarea:

> Am ajuns deci la AA mai degrabă printr-un concurs de împrejurări decât prin meritul nostru; ne-am recunoscut înfrângerea, am dobândit un rudiment de credinţă şi acum vrem să luăm decizia de a ne lăsa voinţa şi viaţa în mâinile unei Puteri Superioare. (*Doisprezece cu doisprezece*, p. 38)
> Abia atunci când încercăm să ne pliem voinţa pe cea a lui Dumnezeu începem să o folosim în mod corect. Pentru noi toţi, această realizare a venit ca o minunată revelaţie. Toate problemele noastre s-au tras de la incorecta folosire a voinţei. Am încercat s-o folosim ca pe o armă, atacându-ne problemele cu ea, în loc de-a încerca să o aliniem cu planul lui Dumnezeu pentru noi. Scopul celor Doisprezece Paşi ai AA este de a facilita acest obiectiv, iar Pasul Trei este cel care deschide uşa. (p. 40)

Abordarea Pasului Trei este o chestiune de atitudine interioară, dar, la fel ca majoritatea celorlalţi Paşi, faptul de a ne comunica intenţia unei persoane sau grupului are mai multă putere decât cea mai bună intenţie în sine. Drumul către iadul nostru personal a fost şi el pavat cu bune intenţii şi cu decizii minunate. Cel mai bine este ca Pasul Trei să fie făcut împreună cu sponsorul sau cu altcineva din program care ştie despre ce e vorba. Ni se atrage totuşi atenţia că e mai bine să mergem singuri la întâlnirea cu Dumnezeu decât cu cineva care nu înţelege corect chestiunea. Evident, cuvintele exacte pe care le vom folosi sunt la alegerea noastră, atâta vreme cât ne exprimăm adevărata dorinţă a inimii noastre, fără niciun fel de rezerve, siguri în sfârşit că ne putem abandona Lui cu toata fiinţa noastră. Rugăciunea Pasului Trei este următoarea:

> „Doamne, mă ofer Ţie – construieşte cu mine şi fă cu mine după voia Ta. Eliberează-mă din sclavia sinelui meu, ca să pot împlini mai bine voia Ta. Ia-mi de pe umeri greutăţile, astfel încât victoria asupra lor să fie dovadă altora despre puterea Ta şi despre dragostea Ta şi despre viaţa întru Tine. Fie să fac întotdeauna voia Ta!" (AA, p. 63)

Zi după zi

Odată ce am profesat Pasul Trei, ne vine mai uşor să începem să punem în practică în viaţa noastră de zi cu zi. În momente de tulburare emoţională sau în clipe de răscruce, ne putem opri, căuta puţină linişte şi spune doar atât:

„Dă-mi, Doamne, liniştea să accept ceea ce nu pot schimba, curajul să schimb ceea ce pot schimba şi înţelepciunea să le deosebesc. Voia Ta facă-se, nu a mea." (*Doisprezece cu doisprezece*, p. 41)

Devenim tot mai capabili să facem faţă dorinţei vicioase, făcând apel la puterea lui Dumnezeu ca să alunge obsesia, nedând curs tentaţiei şi crezând în El în tot lucrul. Pe măsură ce facem acest lucru, învăţăm să începem fiecare zi cu acelaşi angajament, rugându-L pe Dumnezeu să ne ajute să rămânem abstinenţi doar pentru acea zi. „Zi după zi". Asta înseamnă că învăţăm să trăim fără dorinţă şi că ne dorim cu adevărat să fim liberi. Un membru avea următoarea rugăciune:

„Doamne, îmi abandonez dorinţa şi Te rog să mă ajuţi să rămân abstinent astăzi, pentru că singur nu pot; dar prin voia şi cu puterea Ta, voi putea."

Mulţi dintre noi, înainte de culcare, facem acelaşi act de abandon şi ne rugăm să fim eliberaţi de dorinţă pe parcursul nopţii. Ne-am dat seama că trebuie să ne punem întreaga fiinţă, inclusiv subconştientul, în mâinile Domnului, căci pofta ne-a pătruns în toată fiinţa.

În cuvinte simple, dar profunde, întregul program poate fi redus la o expresie la care cineva a ajuns pentru sine:

"Fără Dumnezeu, nu pot; fără mine, Dumnezeu n-o va face."

Fie ca şi voi să vă întoarceţi acum spre El.

Îndreptarea greşelilor – Paşii de la Patru la Zece

Cea mai grea parte

Din păcate, mulţi dintre cei care au ajuns să practice de ani de zile abstinenţa fizică în diverse programe de Doisprezece Paşi nu reuşesc niciodată să ajungă până în inima programului şi nu ating adevărata recuperare. Se pare că principala dificultate sunt Paşii de la Patru până la Zece, care sunt în realitate nucleul programului. Aceştia sunt Paşii cel mai puţin puşi în practică. Mulţi dintre noi dau înapoi când sunt confruntaţi pentru prima dată cu aceşti Paşi. Procesul de a ne repara greşelile ne este străin. E la ani-lumină de noi, într-o altă dimensiune; nu înţelegem ce înseamnă. Aşa că, ori îl concediem din capul locului, ori afirmăm: „Mi-e foarte bine aşa cum sunt". Orbire şi negare. S-ar zice că suntem dispuşi să facem orice doar ca să evităm să facem ceea ce trebuie pentru propria vindecare. Unii membri, văzând asemenea persoane care se blochează în plasa unor elemente exterioare în loc de a trăi o revenire la viaţă, au fost auziţi spunând: „Dacă abstinenţa e totul, atunci nu mă interesează!". Puţine lucruri mai triste ca o viaţă spirituală avortată. Cel mai surprinzător este că putem *da impresia* că trăim, deşi de fapt suntem morţi.

Există o modalitate sigură de a obţine mai mult decât simpla abstinenţă fizică, şi anume să renunţăm la negare, să ne vedem greşelile şi să le îndreptăm întru Dumnezeu – făcând astfel din Paşii de la Patru la Zece un mod de viaţă. Rezultatul este *o viaţă nouă*. Pentru noi, dependenţii de sex, e problematică inclusiv menţinerea în starea de abstinenţă sexuală fără asta, deşi mulţi dintre noi încearcă. Cu cât suntem mai dispuşi să credem şi să învăţăm din experienţa şi succesul altora, cu atât mai multă încredere căpătăm în acest proces. Ne rugăm pentru deschiderea de a încerca această cale, deşi s-ar putea să fim convinşi că nu e pentru noi. Odată ce-o încercăm, ne vom convinge.

Întâlnirea

Aici este poate momentul să redăm povestea adevărată a unui membru care spune despre sine că nu e în stare să înveţe decât pe pielea lui. (Unele detalii au fost schimbate pentru a proteja identitatea celeilalte părţi implicate).

Oamenii din mica noastră comunitate depind, pentru a-şi primi poşta, de femeia care ţine magazinul local de feronerie. Toată lumea se simte intimi-

dată şi se plânge de veşnica acreală a acestei persoane. Ştiind cât de mare mi-ar fi tentaţia să-mi las să izbucnească resentimentele la adresa ei de fiecare dată când o văd, de obicei îmi abadonez dreptul de a face asta înainte să intru în prăvălie, păstrându-mi astfel pacea interioară.

Dar ziua trecută m-am lăsat iar provocat şi, în loc să tac, i-am răspuns şi eu, destul de nervos. Ea, bineînţeles, mi-a replicat prompt. Până să-şi încheie ea fraza, eu am ridicat vocea, i-am spus că e ultima oară când vreau să mai am de-a face cu ea şi cu gura ei mare şi am ieşit trântind uşa.

Nu-mi pierdusem de fapt controlul, mă gândeam eu, şi ştiam că gestul meu fusese perfect justificat, aşa că eram destul de satisfăcut de toată povestea. După vreo trei zile, însă, am început să-mi tot derulez incidentul în minte. De fiecare dată când îmi aduceam aminte de el, rederulam incidentul în minte ca la tribunal, pledându-mi cazul în faţa unui judecător şi câştigând de fiecare dată! Cu toate astea, incidentul îmi tot revenea în minte, şi a persistat până când am fost în sfârşit capabil să cer puterea de a-l analiza cu onestitate.

Am tras concluzia că neliniştea mea era semn că *eu* greşisem cumva; că, dincolo de ceea ce zisese ea, eu făcusem ceva greşit. I-o plătisem, încercând să punctez la rândul meu. Puteam s-o fi pus la punct şi altfel, fără să fiu agresiv. Găsisem pretextul s-o resping şi s-o îndepărtez – acelaşi model care-mi otrăvise toată viaţa. Deci eu eram singurul care ştiam că greşisem şi că eram cauza propriei mele tulburări.

De la incident încoace abuzasem încontinuu de mâncare şi de televizor, fără vreun motiv aparent. Nu puteam nici să mă rog fără ca scena să-mi revină în minte. Constatam că nu pot scăpa de acea amintire şi că, dacă nu încercam să-mi repar greşeala, aş fi încercat în continuare să acopăr amintirea, s-o deghizez în altceva sau s-o înec într-un fel sau altul.

M-am rugat pentru curaj, am renunţat la dreptul meu la teamă şi la mândrie, m-am întors la prăvălie şi i-am spus femeii că am greşit atunci când am ţipat la ea. În mod neaşteptat, ea m-a privit cu ochi îndureraţi şi a încercat să se explice. În loc să se supere, să devină defensivă sau să-mi răspundă urât, cum mă temeam, a devenit umilă şi vulnerabilă. Am fost mişcat şi am simţit compasiune pentru ea. Dată fiind infirmitatea mea emoţională, acesta e un sentiment pe care foarte rar îl pot exprima. Am ştiut că e spre binele meu să fac ceva, în ciuda inhibiţiilor mele naturale. Mulţumesc lui Dumnezeu că am fost învăţat de cei care au trecut înaintea mea prin program să fac lucrurile pe care *nu-mi* vine să le fac. Am pus mâna pe braţul ei, şi această legătură m-a atras către ea; a rupt impasul fricii, mâniei şi mândriei în care mă găseam. Am avut chiar pornirea s-o îmbrăţişez.

I-au dat lacrimile când s-a uitat ruşinată la mine, şi-a plecat capul, apoi s-a uitat din nou în sus, ca şi cum era la fel de surprinsă ca şi mine de darul acesta al vieţii curgând între noi. În acel moment infinit cât ne-am uitat unul la altul, fiecare ştiind că am greşit şi fiecare iertându-l pe celălalt, între noi a existat o legătură spirituală – o experienţă minunată şi transcendentală, o plinătate de glorie şi de bucurie. Am plecat de acolo simţindu-mă transformat, plin de lumină şi de o mare energie eliberatoare.

Legea naturală

Haideţi să analizăm cele întâmplate în această întâlnire şi să vedem cum se regăsesc legile spirituale care au acţionat aici în experienţa noastră comună:

1. Greşim cu ceva; motivul pentru care am greşit nu contează; nu contează nici faptul că şi cealaltă persoană a greşit.
2. În noi se produce un efect imediat şi inevitabil. Ne perturbă echilibrul, ne scoate dintr-ale noastre.
3. Nu ne place să ne simţim nelalocul nostru; nu e confortabil; în mod instinctiv încercăm să liniştim apele tulburate.
4. Prima tentativă este negarea; încercăm să ne găsim justificări în propriii noştri ochi.
5. Când asta nu ne ajută, rămân doar două posibilităţi: ori tratăm neplăcerea sentimentului, ori tratăm *cauza* lui.
6. Singura cale de a trata cauza sentimentului nostru şi de a îndrepta răul făcut este de a aduce reparaţii persoanei căreia i-am greşit.
7. Imediat ce ne recunoaştem greşeala, începem să ne simţim mai bine, şi când ne-o recunoaştem în faţa celui căruia i-am greşit, suntem eliberaţi. Dispar tirania memoriei şi sentimentul de vinovăţie. Ne *simţim* liberi, eliberaţi. Şi dacă cealaltă persoană ne iartă, este şi ea eliberată, şi se naşte momentul de comuniune spirituală, ca în povestea de mai sus.

După ce ne-a povestit această experienţă, aceeaşi persoană a remarcat:

> *„Cuvintele acestea sunt cel mai bun medicament! Succes instantaneu! Cuvintele 'am greşit', pe care încercam întotdeauna să le smulg altora, devin, atunci când mi le însuşesc, cele mai minunate cuvinte din lume. Îmi aduc pace! Cum se poate ca ceva ce îmi venea atât de greu să devină ceva atât de bun?"*

Observaţi că acelaşi proces spiritual negativ care acţionează în cazul dependenţei (Partea I) intră în funcţiune ori de câte ori greşim cu ceva. Nu-l putem ocoli: orice acţiune greşită determină în noi o reacţie negativă.

> *„Nu sunt numai cel mai rău duşman al meu, sunt singurul meu duşman adevărat ! Ce* fac*, aceea primesc înapoi."*

Tehnic vorbind, omul din povestea de mai sus făcea, deşi tardiv, ceea ce presupune Pasul Zece – împăcarea. Motivul pentru care am spus această poveste aici este că privirea autocritică şi îndreptarea răului încorporează principiile de bază ale tuturor Paşilor de la Patru la Zece. Miezul programului este exact acela de a acţiona asupra nouă înşine. Cheia către recuperare şi creştere spirituală este îndreptarea greşelilor. Ne dizolvă sentimentul de vinovăţie, ne eliberează şi ne dă energie, bucurie şi putere.

Îndreptarea greşelilor devine deci cel mai puternic instrument al succesului în creşterea spirituală şi în recuperare. De ce? (1) Dă la o parte răul astfel încât Dumnezeu să poată lucra în noi. (2) Această acţiune, executată repetat, sapă la rădăcina defectelor noastre şi le slăbeşte pe rând puterea pe care o au asupra noastră.

Nu-i de mirare că acest exerciţiu e cel care ne îngrozeşte cel mai tare; e un medicament puternic, şi cei mai mulţi dintre noi ar prefera o cale mai uşoară, mai blândă. Aşa că cel mai bine ar fi să ni-l asumăm şi să începem să lucrăm cu adevărat şi cu seriozitate aceşti Paşi, pentru că nu există cale ocolitoare dacă vrem cu adevărat să ne recuperăm.

Poate ne întrebăm: „Cum se face că îndreptarea greşelilor devine eliberatoare şi vindecătoare? Ce se întâmplă cu adevărat în acest proces?" În cel mai bun caz putem răspunde prin analogii, pentru că realitatea noastră interioară nu se lasă descrisă cu precizie.

Să ne întoarcem la scena din magazinul de feronerie. Faptul că omul i-a greşit femeii a produs asupra lui un efect autodistructiv. Îndreptarea greşelii nu numai că a contrabalansat efectul negativ, dar a creat şi un impuls de energie pozitivă, cu efect vindecător. *Aşadar, dacă pentru fiecare rău apare în noi o reacţie negativă care ne ia din viaţă, pentru fiecare acţiune corectivă există o reacţie pozitivă care produce viaţă.*

Această lege a biologiei noastră spirituale joacă un rol atât de important în recuperare încât îl putem trata ca pe un Pas separat. *„Am practicat acţiunile iubirii pentru a ne îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi."* Dar roadele nu vor putea fi culese până când nu va fi avut loc acea mare schimbare care apare în timpul Paşilor de la Patru la Zece. Vom reveni la asta mai târziu.

Recuperarea

Un alt motiv pentru care îndreptarea greşelilor este o parte necesară a recuperării noastre este că în felul acesta reversăm separarea fatală care acţionează în dependenţă şi refacem unitatea. Cu cât renunţăm la voinţa noastră, încetăm să mai dăm curs defectelor şi îndreptăm răul pe care l-am cauzat, cu atât începem să resimţim refacerea unităţii noastre interioare – reîntregirea - , unitatea cu alţii şi cu Dumnezeu.

Doar adevărata uniune umple vidul pe care încercam să-l satisfacem prin legăturile noastre bolnave. Însă aflarea lui Dumnezeu sau unirea spirituală cu altcineva nu este nicidecum rezultatul unei căutări, ci a unei campanii de curăţenie morală. Cum a spus cândva un veteran AA, atunci când scoatem la lumină şi aruncăm la gunoi atitudinile şi acţiunile noastre greşite, ne descoperim în schimb pe noi înşine, pe alţii şi pe Dumnezeu. Dumnezeu nu e un element adăugat din afară. Pe Dumnezeu îl descoperim înăuntru, după ce îndepărtăm mizeria şi molozul.

Descoperirea noastră este cea care face posibilă unirea. Cum putem fi întregi dacă o parte din noi se ascunde de noi înşine?

Deci, marea ecuaţie a însănătoşirii şi a umplerii golului din centrul vieţii noastre este

Scoate la lumină → Elimină → Descoperă

Paşii Unu, Doi şi Trei ne aduc în punctul în care suntem pregătiţi să începem acest proces. Acesta odată început, lucrarea vindecătoarea a Paşilor de la Patru până la Zece devine un mod de viaţă. Fiecare ciclu de conştientizare, eliminare şi descoperire generează creştere, uniune şi limpezime de vedere, care la rândul lor generează un nou ciclu de conştientizare, eliminare şi descoperire. Drumul se îngustează pe măsură ce înaintăm, dar cum tot mai găsim în noi câte ceva de aruncat, vederea ni se ascute şi peisajul devine din ce în ce mai incredibil şi ne aduce tot mai multă satisfacţie. Mulţi din noi se regăsesc în entuziasmul cu care cineva a făcut următoarea descoperire:

> *„Adevărata Legătură se află în îndreptarea greşelilor! Deci, de fiecare dată când mi-am cedat dreptul de a nutri dorinţă şi resentimente şi m-am bucurat de mila Domnului, am trăit unirea cu Dumnezeu! Puteţi crede aşa ceva? Eu nu pot, dar este adevărat. Şi de fiecare dată când îmi cedez pornirea de a judeca, de a condamna pe cineva sau de a persista în temerile mele egocentrice, de fiecare*

dată când fac ceea ce trebuie ca să fiu în pace cu mine însumi, simt această uniune. Ce dar! Şi de fiecare dată când greşesc şi fac un rău, faptul că spun despre asta altcuiva şi că îmi repar greşeala nu numai că îndreaptă lucrurile, dar şi naşte în mine acelaşi sentiment de uniune. Cred că acesta e cel mai incredibil lucru din Univers."

Acum că în primii trei Paşi am ajuns până la capătul fiinţei noastre şi ne-am abandonat voinţa, suntem gata să începem urcuşul către recuperare, vindecare şi creştere, prin Paşii care urmează. Aceste acţiuni ne pun faţă în faţă cu înfricoşătorul monstru de care fugeam încontinuu – noi înşine. Aceşti Paşi ne încurajează şi ne permit să vedem urâţeniile din noi, astfel încât să ne putem dori să ne schimbăm. Fiecare greutate se va dovedi o cale de a simţi mila divină. Şi, ca o oglindă magică, Paşii ne vor ajuta mai întâi să ne vedem pe noi înşine, iar apoi, după ce căpătăm curaj, să păşim dincolo de ea, într-o împărăţie nouă, pe care n-am fi putut-o niciodată cunoaşte.

Acum este momentul când începem să ne mai uşurăm din povara de greşeli şi de vinovăţie pe care am cărat-o în spate. Căci din adâncă disperare se naşte adevărata dorinţă de a ne abandona pe mâinile Altcuiva, se eliberează în noi dorinţa de a fi buni şi de a îndrepta relaţiile cu ceilalţi din jurul nostru. Dacă nu ne putem mobiliza să facem aceste lucruri, înseamnă că nu am trecut încă de poarta Pasului Trei. Mai bine să ne oprim şi să nu mergem mai departe, căci pretinzând că lucrăm Paşii următori ne acoperim greşelile ca pe un chist infectat. Nimeni nu reuşeşte să îşi ia cu adevărat angajamentul presupus de Pasul Trei dacă îşi ascunde în mod conştient greşelile.

Dar la fel de sigur cum greşelile noastre ne-au adus la disperare, la fel de sigur gestul de a ne descoperi sufletul în faţa lui Dumnezeu şi a altora ne va deschide calea spre marea eliberare şi spre transformarea care ne aşteaptă. Vindecarea are loc dinăuntru spre înafară; ajungem astfel să înţelegem adevărul vechiului proverb: „Nu cel ce îşi ascunde greşelile va izbândi, ci cel care mărturiseşte şi iartă va obţine îndurare".

Noi suntem chirurgul în această operaţie asupra sufletului şi operăm fără anestezie. Har Domnului, nu suntem singuri; cei care au mers înaintea noastră s-au pus primii sub cuţit şi au ieşit în soarele unei noi vieţi, au renăscut ca să se cunoască pe ei înşişi, pe alţii, pe Dumnezeu şi frumuseţea însăşi a vieţii. Aceasta va fi cea mai frumoasă călătorie.

Pasul Patru

„Ne-am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunţit al propriei persoane."

Faţă în faţă cu elefantul sălbatic

Ceva din noi a ştiut dintotdeauna că va trebui să ne confruntăm cu noi înşine, dar am fugit mereu, refuzând să ne uităm cu adevărat în oglinda sufletului nostru. Şi, cu cât am amânat mai mult, cu atât mai mult am recurs la drogul nostru pentru a ne masca sentimentele şi vinovăţia, care ne urâţeau şi mai mult şi cu atât mai mult ne făceau să fugim.

Eram ca omul din vechea parabolă care, fugind de un elefant sălbatic, se refugiază într-un puţ. Stă agăţat de două crengi deasupra puţului, iar cu picioarele se sprijină pe ceva ce iese din pereţi. De-o creangă e suspendat un stup, din care începe să mănânce miere. Plăcerea ce i-o dă acest lucru, plus faptul că în puţ e întuneric, îl împiedică să vadă cum crengile de care se ţine sunt roase de doi şobolani, unul alb şi unul negru; că picioarele i se sprijină de fapt pe patru şerpi, care şi-au scos capetele din găurile lor; şi că dedesubtul lui e un dragon cu fălcile deschise, care aşteaptă să-l devoreze.

Cei doi şobolani, ni se spune, sunt ziua şi noaptea, care scurtează tot timpul din durata vieţii noastre. Cei patru şerpi reprezintă elementele fundamentale ale sistemului nostru care ne ţin in echilibrul. Mierea este plăcerea simţurilor, a cărei dulceaţă înşelătoare ne duce la pierzanie. Şi dragonul este inevitabilul sfârşit care ne aşteaptă pe toţi. Elefantul sălbatic, am putea adăuga, este chiar sinele nostru de care fugim într-o groază nebună, de frica căruia preferăm să stăm ascunşi într-o gaură întunecată.

Când, în Paşii Patru şi Cinci, încetăm să ne mai ascundem şi alegem să înfruntăm teribilul monstru, el dispare. În locul lui rămâne sinele nostru vulnerabil şi supus greşelii, pe care îl regăsim acum – noi, cei adevăraţi.

Dacă nu înfruntăm adevărul despre noi înşine, nu putem avea speranţă pentru abstinenţă, pace interioară şi libertate pe termen lung.

> *„Nu am înţeles niciodată de ce cunoaşterea adevărului despre Dumnezeu nu m-a făcut liber. Sau adevărul despre psihologie sau despre programul celor Doisprezece Paşi. Dar când am ajuns în sfârşit să văd adevărul despre mine însumi şi am început să disper... ei bine,* acela *a fost începutul."*

Ce uşurare să ne înfruntăm în sfârşit marea FRICĂ: noi înşine! Am ştiut dintotdeauna că asta trebuie să facem, dar ne-am agăţat prea mult timp de boala noastră, şi, de la un moment dat, am constatat că nu mai avem putere să ne desprindem. Deci, când ne hotărâm să mergem înainte cu Pasul Patru, „dăm mândria deoparte şi facem pasul înainte, aruncând lumină asu-

pra fiecărei probleme de caracter, asupra fiecărei crăpături întunecate a trecutului nostru". (*Alcoolicii Anonimi*, p. 75)

Dacă recunoaşterea faptului că suntem neputincioşi ne-a deschis calea schimbării de atitudine şi ne-a împăcat cu Dumnezeu (Paşii Unu, Doi şi Trei), adevărul despre noi înşine este materia primă din care ne vom construi noile vieţi. Doar adevăratul nostru sine poate fi schimbat, poate trăi şi creşte; cel care se ascunde în puţ va muri sigur.

> Până acum, noul-venit a ajuns probabil la următoarele concluzii: că defectele lui de caracter, reprezentând instincte care au luat-o razna, au fost cauza principală a alcoolismului şi a eşecului vieţii lui; că dacă nu este acum dispus să muncească din greu la eliminarea celor mai rele dintre aceste defecte, atât abstinenţa, cât şi pacea interioară vor rămâne şi în continuare pentru el obiective de neatins; că întreaga fundaţie prost construită a vieţii lui trebuie spartă şi refăcută pe piatră. (*Doisprezece cu doisprezece*, p. 50)

Inventarierea morală

Ce este inventarul de la Pasul Patru? Să vedem în ce termeni se referă la el *Alcoolicii Anonimi* şi *Doisprezece cu doisprezece* :

> O curăţenie interioară
>
> Un proces de aflare a adevărului şi de confruntare cu el
>
> Un efort de a descoperi adevărul despre noi înşine
>
> Căutarea defectelor noastre de construcţie care au stat la baza eşecurilor noastre
>
> De vreme ce propriul sine a fost cel care ne-a înfrânt, îi analizăm manifestările cele mai comune: resentimentul, mânia, pica, teama.
>
> Ne căutăm propriile greşeli – unde a fost vina noastră: egoişti, lipsiţi de onestitate, interesaţi doar de noi înşine, lipsiţi de curaj.
>
> Ne recunoaştem cu onestitate greşelile şi suntem dispuşi să le îndreptăm.
>
> Descriem răul pe care l-am făcut altora.
>
> Descoperim care din alegerile şi atitudinile noastre ne-au împins să acţionăm conform rolului pe care am ales să-l jucăm.
>
> (Din *Alcoolicii Anonimi*, capitolul 5)

> Perversitatea acestei boli a sufletului nu e plăcut de privit. Instinctele furibunde se împotrivesc investigaţiei. În momentul în care procedăm la o tentativă serioasă de a le sonda, riscăm reacţii adverse severe.
>
> Dacă din punct de vedere temperamental suntem înclinaţi spre depresie, vom fi copleşiţi de vinovăţie şi autoincriminări... Dacă, dimpotrivă, tindem să avem o părere foarte bună despre noi, reacţia noastră va fi exact opusă. Ne vom simţi lezaţi de [...] sugestia unui inventar. Credem că trăsăturile noastre bune, pe care le aveam cândva, vor reveni pur şi simplu în momentul în care renunţăm la băutură. Dacă, cu excepţia băuturii, eram

> persoane agreabile şi fără mari probleme, acum că suntem abstinenţi, ce nevoie mai avem de un inventar moral?
>
> Mai avem încă o scuză perfectă de care ne agăţăm pentru a evita inventarul. Anxietăţile şi problemele noastre din prezent, ţipăm noi în gura mare, sunt cauzate de conduita altor persoane – *aceia* ar avea nevoie să-şi facă un inventar moral... De aceea credem că indignarea noastră este justificată şi perfect rezonabilă – că resentimentele noastre sunt „la locul lor". Nu noi suntem cei vinovaţi. *Ei* sunt!... Oamenii mânaţi de mândrie şi de grandomanie închid inconştient ochii la propriile greşeli (*Doisprezece cu doisprezece*, pp. 44-46)

Să vedem mărturisirea sinceră a unei persoane care n-a reuşit, nici după mai multe încercări oneste, să-şi deschidă calea spre abstinenţă sau să se conecteze cu programul:

> *„Mi-e groază de Pasul Patru. Mă tem că va trebui nu numai să povestesc cuiva despre problemele mele, dar că va trebui să şi* fac *ceva ca să le îndrept. Şi nu vreau să fac nimic de felul ăsta. Vreau pur şi simplu să scap de ele."*

Blocaţi într-o asemenea atitudine, nu ne vom putea elibera niciodată; şi noi suntem singurii care ne putem schimba atitudinea. Pentru persoana de mai sus, acesta ar fi putut fi începutul recuperării. N-ar trebui să existe sentimente de groază faţă de eliberarea şi bucuria pe care o poate aduce Pasul Patru. În această privinţă experienţa noastră este perfect analoagă cu cea a alcoolicilor:

> Mândria ne spune: „Nu ai nevoie să faci asta", iar Frica ne spune: „Nu îndrăzni să contempli această cale!" Dar mărturia alcoolicilor care au încercat cu adevărat să-şi facă un inventar moral este că mândria şi frica de acest fel nu sunt decât un bau-bau, nimic mai mult. Odată ce suntem cu adevărat dispuşi să procedăm la acest inventar şi ne străduim să facem o treabă atentă şi minuţioasă, o lumină minunată împrăştie ceaţa de pe scena noastră interioară. Dacă mergem înainte, în noi se naşte un alt fel de încredere, unul total diferit, iar sentimentul de uşurare pe care îl simţim într-un final este indescriptibil. (*Doisprezece cu doisprezece*, pp. 49-50)

Cum procedăm

Chestiunea asta a inventarului n-ar trebui de fapt să producă niciun fel de confuzie. De fapt, e foarte simplu. Să punem pe hârtie acest inventar înseamnă pur şi simplu să scriem despre noi – cine suntem noi cu adevărat. Şi de vreme ce defectele noastre nu se manifestă în vid, putem foarte bine să expunem adevărul despre noi povestind despre relaţiile şi contactele pe care le-am avut cu alţi oameni.

O posibilă cale este să luăm la rând fiecare persoană sau incident în legătură cu care avem sentimente negative. Descriind sentimentele pe care le-am trăit la momentul respectiv şi examinându-le, ne întrebăm apoi ce am făcut greşit sau în ce fel atitudinea noastră a fost greşită. Procedura simplă descrisă în capitolul 5 din *Alcoolicii Anonimi* şi exemplele date acolo au fost de ajutor multora dintre noi.

Nimeni n-a făcut vreodată un Pas Patru complet sau perfect. Mulţi au descoperit că e foarte benefic să-l repete într-un stadiu mai avansat de creştere şi conştientizare a sinelui. Se prea poate ca un inventar bine organizat sau bine scris să nu fie de fapt un inventar adevărat. Aici e vorba despre *persoană*, iar sub aspect emoţional oamenii nu sunt computere. Emoţiile nu circulă în linie dreaptă, ci se abat dintr-o parte în alta. Nu e nevoie să urmăm orbeşte schiţa, formatul sau procedura altcuiva. Scriem despre noi înşine cum putem noi mai bine. Cheia e să privim la propriile noastre greşeli şi defecte, în special în relaţiile cu alţii. De obicei, odată ce începem ne devine clar dacă vrem să ne luăm defectele la rând sau persoanele, respectiv incidente. Şi, odată ce începem, se deschid canalele blocate şi ceea ce avem de spus începe să curgă.

Toate atitudinile şi acţiunile greşite trebuie scoase la lumină, aşa că *le punem pe hârtie*. Le aşternem negru pe alb, ca să ne putem privi în faţă. Când lucrurile sunt scrise, nu le mai putem întoarce spatele uitând ce-am văzut, aşa cum ignorăm o imagine fugară în oglindă.

Dacă descoperând că suntem blocaţi în trecut, nu are sens să forţăm. Ne rugăm să fim în stare. Dacă ne dăm seama că nu ne putem face inventarul fără ca asta să ne trezească necuvenite amintiri erotice, ceva nu e în regulă; e indicat să discutăm cu sponsorul. Cel mai bine să ne rugăm pentru capacitatea de a ne privi într-o altă lumină. În acest caz, încercarea eşuată ne-a spus deja că, undeva, gestul noastru de a ne pune voinţa în mâinile Altcuiva n-a fost complet.

Chiar dacă ni se pare imposibil şi nenatural, ne scrutăm pe noi înşine şi ne facem un inventar în care spunem totul, fără teamă. O facem *tocmai* pentru că nu vrem! Iar această experienţă devine parte a aventurii de a face tot ce-i mai greu. Ştiind că-i vom arăta lista noastră cuiva care la rândul lui a trecut prin propriii lui Paşi Patru şi Cinci, ne luăm inima în dinţi, ne privim în faţă cele mai întunecate secrete şi greşeli şi le aşternem pe toate pe hârtie. Asumarea responsabilităţii pentru propria noastră recuperare începe cu adevărat cu inventarul de la Pasul Patru.

Răsplata

Mai este un motiv pentru care acest inventar e obligatoriu. Cum am putea fi iertaţi şi eliberaţi de toate greşelile noastre dacă nu ni le asumăm? Scoaterea la lumină a secretelor este prima demonstraţie concretă a faptului că ne dorim schimbarea şi dă naştere unui proces de durată care va da roade şi pe mai încolo. Paşii Patru şi Cinci pot fi începutul capacităţii noastre de-o viaţă de a ne privi în faţă şi de a ne asuma răspunderea pentru propria recuperare. Deschizând uşa acestui miracol al reunirii spirituale cu noi înşine si cu alţii ne îndreptăm spre recuperare şi vindecare şi, fără măcar să realizăm, spre reunirea cu Sursa vieţii noastre. Până când nu ne punem sufletul pe hârtie în Pasul Patru, nu ne putem vedea sau privi în faţă; până când nu ne mărturisim altcuiva, nu suntem dispuşi să renunţăm la greşelile noastre şi să fim liberi.

Pasul Cinci

„Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înşine şi unei alte fiinţe umane natura exactă a greşelilor noastre."

E nevoie de un moment de curaj. Atunci când suntem gata să renunţăm la greşelile pe care ni le-am recunoscut în Pasul Patru, ne adunăm curajul şi le povestim altcuiva. Dacă ne agăţăm de ceea ce ne omoară ne agăţăm de blestem. Când recunoaştem natura exactă a greşelilor noastre în faţa altcuiva, admitem în sfârşit adevărul în faţa noastră şi a lui Dumnezeu. Fără acest principiu activ în viaţa noastră, nu avem nicio speranţă pentru abstinenţă pe termen lung, pace interioară şi libertate.

„Am făcut Pasul Cinci împreună cu sponsorul meu şi am trăit eliberarea de sub greutatea vechiului meu sentiment de vinovăţie. Nu a fost mare lucru, pur şi simplu am simţit, în tăcere, că sunt parte a rasei umane. Am simţit că aparţin.

Deci, Pasul Cinci e încă un gest de predare. Renunţăm la dreptul de a practica atitudinile şi acţiunile bolnave pe care tocmai le-am mărturisit şi renunţăm la izolarea bolnăvicioasă în care trăiam. Gestul acesta ne readuce la lumină. Aşa ne punem la încercare capacitatea de a fi oneşti cu referire la noi înşine. Dacă n-o putem face în faţa altcuiva, cum putem spera vreodată la o mărturisire sinceră şi la o relaţie cu Dumnezeul nostru?

Ne oferim vederii celorlalţi

Principiul Pasului Cinci este în acelaşi timp cheia unor întruniri DSA reale şi eficiente. Ne identificăm cu ceilalţi şi intrăm în comuniune cu ei tocmai în baza slăbiciunilor noastre mărturisite. În plus, Pasul Cinci ne oferă, nouă ca indivizi, şansa acestei majore reaşezări iniţiale, pe care o putem apoi încorpora în viaţa de zi cu zi şi în comunicarea cu ceilalţi la întâlniri.

Să vedem ce spun textele AA despre Pasul Cinci:

> Dar n-au învăţat destule despre smerenie, neînfricare şi cinste, în sensul pe care îl vedem noi necesar, până ce nu au mărturisit altcuiva *întreaga* poveste a vieţii lor. Trebuie să fim absolut cinstiţi cu o altă persoană dacă vrem să ne bucurăm de o viaţă lungă şi fericită în această lume. (*Alcoolicii Anonimi*, pp. 73-74)

Din momentul în care am făcut acest pas, de a dezvălui tot, ne simţim alţi oameni. Putem privi lumea în ochi. Putem fi singuri şi totuşi să fim împăcaţi şi liniştiţi. Temerile noastre pleacă de la noi. Începem să simţim proximitatea Creatorului nostru. (p. 75)

Dacă am ajuns să realizăm că gândurile şi acţiunile noastre greşite ne-au produs suferinţă nouă şi altora, atunci nevoia de a renunţa la acest trai izolat, înconjuraţi doar de duhurile apăsătoare ale trecutului, devine mai presantă ca niciodată. Trebuie să vorbim cu cineva despre ele. (*Doisprezece cu doisprezece*, p. 55)

Sentimentul de uşurare n-a venit niciodată din a discuta păcatele altora. Fiecare trebuie să-şi mărturisească propriile lui greşeli. (p. 56)

Graţia divină nu va intra ca să ne îndepărteze obsesiile distructive atâta timp cât nu vom fi gata să încercăm acest gest. (p. 57)

Vom scăpa de acel cumplit sentiment de izolare pe care l-am avut întotdeauna. (p. 57)

Până când nu vom fi vorbit absolut deschis despre conflictele noastre şi nu vom fi ascultat pe altcineva făcând aceluşi lucru, încă nu vom fi aparţinut. Pasul Cinci a fost calea. Acesta fost începutul adevăratei relaţii cu oamenii şi cu Dumnezeu. (p. 57)

Faptul că ne-am făcut inventarul moral ne-a convins că ar fi de dorit ca toată lumea să ofere şi să primească iertare, dar numai atunci când am abordat cu hotărâre Pasul Cinci *am ştiut* cu adevărat că vom fi în stare să primim, dar şi să oferim iertarea. (p. 58)

Doar punându-ne pe noi înşine în discuţie, fără a ascunde nimic, doar acceptând să primim sfaturi şi instrucţiuni am putut păşi pe drumul ce duce spre gândire corectă, onestitate fără fisuri şi smerenie autentică. (p. 59)

Până când nu stăm jos să vorbim cu voce tare despre lucrurile pe care le-am ascuns în noi atâta timp, dorinţa noastră de a face curăţenie e în mare parte teoretică. De abia onestitatea noastră faţă de o altă persoană confirmă faptul că am fost cinstiţi cu noi înşine şi cu Dumnezeu. (p. 60)

O perioadă foarte specială

În cazul ideal, Pasul Cinci trebuie făcut împreună cu sponsorul, persoana care ne cunoaşte cel mai bine şi în care avem cea mai multă încredere. Ulterior, lui îi va folosi, ca şi nouă, de altfel, faptul că a fost beneficiarul unei mărturisiri de o asemenea profunzime.

Pentru această discuţie trebuie alocat atâta timp cât este nevoie; ideal ar fi să nu existe o limită de timp. E o experienţă prea importantă ca s-o închidem într-un program fix sau ca să riscăm să fim întrerupţi sau distraşi. E o comunicare unică, privată şi confidenţială între două fiinţe umane, un moment de rezonanţă tăcută între două vieţi deschise una către cealaltă. Ca să treci prin toată treaba, de la început la sfârşit, cu intervenţiile şi cu reacţiile sponsorului, poate dura ore. Indiferent de cât durează, discuţia n-ar trebui întreruptă pentru a fi reluată la o dată ulterioară, pentru că riscăm să se piardă acuitatea, continuitatea şi elanul. Dacă Pasul Patru a fost bine pregătit, sponsorul va fi nevoit să intervină doar de puţine ori. S-ar putea ca el să dorească să menţioneze câte ceva din experienţele proprii, ca sprijin şi încurajare. S-ar putea să aibă întrebări, dar acestea sunt cel mai adesea lăsate pentru mai târziu.

Celui care face mărturisirea i se poate de fapt spune chiar aşa: „Acesta este momentul *tău*, povestea *ta*. Te încurajez să te deschizi cu totul, să nu treci sub tăcere nimic din ce ai făcut sau gândit rău." Unii vor dori să ceară ajutor şi îndumare într-o rugăciune comună înainte de a începe. Sponsorul se poate ruga să fie un ascultător bun şi înţelegător.

După ce persoana a dezvăluit fiecare sentiment inconfortabil şi greşeală de care îşi poate aduce aminte, trebuie prevăzut un interval de timp pentru evaluare. Ce dezvăluie povestea despre persoana în cauză? Are capacitatea de a fi cinstit şi onest cu sine însuşi? A mărturisit detaliile chiar şi ale celor mai ruşinoase incidente şi sentimente? Se vede pe sine însuşi în mod corect? Este în stare să-şi vadă şi să recunoască atitudinile şi acţiunile greşite, relaţiile distructive cu alţii, obsesia de sine şi lipsa de onestitate? E dispus să se schimbe şi să-şi îndrepte greşelile? E dispus să se confrunte cu sine însuşi? Este dispus să accepte responsabilitatea pentru propria recuperare şi să accepte instrucţiuni?

În anumite cazuri, unii membri sunt rugaţi să-şi revadă inventarul, poate pentru o altă şedinţă, şi, acolo unde au menţionat relaţii negative cu alţii, să se întrebe: „Unde am greşit, şi ce-mi spune asta *despre mine însumi* ?"

Trebuie să atragem atenţia celor care lucrează la Pasul Cinci că e posibil ca, odată procedura încheiată, să trăiască un sentiment de dezamăgire. Desprinderea de vechea noastră persoană, cu toate greşelile ei, ne poate face să ne simţim goi, vulnerabili şi să simţim că n-a mai rămas nimic de substanţă în noi. Aici intervine sponsorul, care ne ajută să transformăm aceste sentimente negative în iertare, speranţă, vindecare şi iubire.

În *Doisprezece cu doisprezece* situaţia e oglindită perfect:

> Acest sentiment de a fi una cu oamenii şi cu Dumnezeu, această ieşire din izolare prin faptul că am vorbit altcuiva, cu toată onestitatea, despre groaznica povară de vinovăţie pe care o purtam, ne aduce într-un loc de odihnă, un loc în care ne putem pregăti pentru Paşii următori în drumul spre o abstinenţă deplină şi plină de sens. (p. 62)

Pentru ambele părţi implicate în Pasul Cinci, atât pentru cea care dă, cât şi pentru cea care primeşte, experienţa este una preţioasă. Timpul se opreşte în loc şi primim o altă fiinţă umană în sanctuarul cel mai profund al sufletului nostru, acolo unde nimeni n-a mai păşit vreodată. Aici se naşte o adevărată uniune spirituală – o comuniune. Şi aici înmugureşte trezirea spirituală, pentru că aici se află Dumnezeu.

Paşii Şase şi Şapte

„Am consimţit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter."

„Cu umilinţă L-am rugat să ne scape de neajunsurile noastre."

Durere

Dacă suntem pe drumul cel bun, inevitabil va sosi un moment când vom striga către Dumnezeu: „M-am săturat să mai am acest defect; vreau să fiu liber de el! Te rog ia-l de la mine!" Suferinţa repetată pe care ni-l provoacă nouă, ca să nu mai vorbim de alţii, devine din ce în ce mai acută, până când depăşeşte orice plăcere sau falsă uşurare pe care pe care ni le oferea. Acest moment de claritate, de conştientizare, care ne aruncă adevărul în faţă, tinde să scoată la lumină câte o problemă odată. Aceasta e esenţa Paşilor Şase şi Şapte.

Ne vine adesea mai uşor ca, imediat ce am făcut Pasul Cinci cu sponsorul nostru, să abordăm Paşii Şase şi Şapte, declarând în faţa sponsorului, lui Dumnezeu şi a întregii lumi că suntem hotărâţi să renunţăm la defectele noastre. În felul acesta ne asumăm public decizia de a merge în direcţia bună. Dar a deveni cu adevărat liberi de sub puterea pe care aceste defecte o au asupra noastră, asta e cu totul altceva. La fel ca şi cu dorinţa şi cu dependenţa sexuală, trebuie să ne asumăm responsabilitatea şi să facem ceea ce trebuie pentru ca mila Domnului să ne scoată învingători şi asupra acestor alte neajunsuri ale noastre.

Efectul normal şi inevitabil al Paşilor de la Unu la Cinci ar trebui să fie acela că în noi ia naştere o nouă atitudine interioară, una care caută să facă ceea ce e bine şi corect. Observaţi că formularea Pasului Şase, „Am consimţit, fără rezerve..." descrie o stare de spirit provenită dintr-o anterioară schimbare de atitudine. Dacă această stare de spirit nu este prezentă, ceva nu e în regulă. Înseamnă că schimbarea crucială de atitudine care ar fi trebuit să se petreacă pe parcursul Paşilor Unu-Cinci – abandonarea propriei voinţe – nu a avut în realitate loc.

Ne abanonăm – din nou

Facem o primă abordare a Paşilor Şase şi Şapte, de obicei imediat după ce am trecut prin Pasul Cinci, când percepţia noastră de sine şi dorinţa de a scăpa de defectele noastre sunt cele mai acute. Fără această dorinţă şi fără a fi trecut prin abandonul iniţial nu putem ajunge nicăieri în această aventură a noii realităţi. Am ajuns în punctul în care suntem complet

pregătiţi să începem procesul de vindecare prin aceea că renunţăm la dreptul nostru de a ne agăţa de defectele noastre (Şase); apoi ne rugăm ca ele să fie îndepărtate de la noi (Şapte). (Reţinem de la AA că cele două cuvinte, *defecte* şi *neajunsuri*, se referă la acelaşi lucru.)

O modalitate de a aborda problema este să facem o listă cu toate defectele de caracter care au ieşit la lumină în Paşii Patru şi Cinci. Apoi, când suntem gata să renunţăm la ele, ne rugăm lui Dumnezeu să ne dea puterea să le depăşim. Rugăciunea Pasului Şapte din capitolul 6 al *Alcoolicilor Anonimi* poate fi un bun început:

> „Creatorule al meu, sunt acum dornic să mă dau în mâinile Tale cu toate ale mele, cu cele bune şi cu cele rele. Mă rog să îndepărtezi de la mine fiecare defect de caracter care mă împiedică în vreun fel să-Ţi fiu de folos Ţie şi semenilor mei. Dă-mi putere ca, ieşind de aici, să fac voia Ta. Amin." (p. 76)

Acţiunea

Ne rugăm lui Dumnezeu să ne îndepărteze defectele, dar în acelaşi timp *începem să facem ceea ce trebuie,* căci „Credinţa fără fapte e moartă." Facem asta zi după zi, oră după oră, clipă de clipă. De obicei ne ocupăm de câte o problemă odată, ori de câte ori se manifestă. La fiecare incident, întâlnire, încercare, ne oprim, privim, ne ascultăm propriile sentimente şi rememorăm ce s-a întâmplat. Câteodată trebuie să punem lucrurile pe hârtie ca să vedem problema. Indiferent de greşeala interlocutorului nostru, *dacă nu suntem împăcaţi, înseamnă că ceva am făcut greşit*. În special în ceea ce priveşte atitudinea.

Dacă nu reuşim să realizăm ce nu-i bine, ne rugăm pentru dorinţa de-a vedea. Dacă vedem greşeala, ne-o asumăm şi ne rugăm pentru curajul şi înţelepciunea de a o îndrepta. Apoi facem ce trebuie ca să ne reparăm greşeala, lăsând deznodământul în voia Domnului. Pentru noi, rezultatul este imediat; ne învingem defectul.

> *„ Categoric, acesta este cel mai puternic proces terapeutic cunoscut omului. Funcţionează de fiecare dată! Nu mai acţionez la voia întâmplării; eu aleg! Acum îmi pot schimba cursul vieţii! mă pot schimba pe mine însumi."*

În Paşii Şase şi Şapte renunţăm la defectele pe care ni le-a descoperit inventarul nostru. În Paşii Opt, Nouă şi Zece ne îndreptăm greşelile trecute şi pe cele prezente. În practică, toţi aceşti Paşi merg împreună. Nu putem renunţa la defectele noastre fără a îndrepta răul pe care l-au provocat. Şi invers, faptul că ne reparăm greşelile ne ajută să renunţăm la defectele noastre.

> *„Probabil de aceea niciun alt tratament din cele pe care le-am încercat nu m-a schimbat; pentru că trebuia ca schimbarea să vină din interior. Şi aşa se pare, că nu mă pot îndrepta pe mine însumi fără a îndrepta ceea ce fac altora."*

Indiferent cât de multe ajungem să ştim despre programul celor Doisprezece Paşi, singurul lucru care dă rezultate este acţiunea, pe care noi înşine o întreprindem, de a renunţa la defectele noastre. Dar rezultatele vor fi dramatice.

Un proces în desfăşurare

Pe parcursul recuperării, ne dăm seama că, odată făcuţi, Paşii Şase şi Şapte devin un proces continuu, mai degrabă un proces de eliberare, tentaţie după tentaţie, de sub dominaţia impulsurilor noastre greşite, decât unul de eradicare a lor. Defectul în sine poate să persiste, dar nu ne mai aflăm sub imperiul lui. Dacă renunţăm la dreptul de a acţiona în baza lor şi ne lăsăm în voia lui Dumnezeu de fiecare dată când pornirile noastre rele îşi scot capul, vom dobândi puterea de a ne elibera de ele. Şi, treptat, aceste porniri vor deveni tot mai rare. Vindecare.

Când facem pentru prima data Paşii Şase şi Şapte, reacţia noastră tipică tinde să fie: „E o idee bună; de ce nu?" Şi mergem înainte şi-i cerem lui Dumnezeu să ne scape de toate sau măcar de cutare şi cutare defect, de exemplu de resentimente. Dar mai târziu, când resentimentele încep din nou să ne macine, ajungem suficient de disperaţi încât să vrem să lucrăm cu adevărat Paşii. Atunci suntem în sfârşit gata să spunem: „Acum chiar te rog să le iei *pe toate* de la mine!"

Aceste realizări pot veni gradat sau pot surveni dintr-odată, ca într-o criză suicidară a sinelui distructiv.

Unii pot trăi eliberarea bruscă de sub puterea unor defecte, dar pentru majoritatea dintre noi există o singură cale eficientă de a ne învinge defectele: le abandonăm în mâna Domnului şi *facem, în mod repetat, tot ceea ce trebuie* pentru a îndrepta răul. În definitiv, de cât timp a fost nevoie pentru ca toate tiparele acestea bolnave să ni se întipărească în creier şi în suflet?

Dacă avem obiceiul să minţim sau să ocolim adevărul, ne corectăm retractându-ne spusele faţă de cealaltă persoană. Dacă suntem resentimentari sau ostili, ne corectăm ducându-ne la persoana afectată şi admiţând că am greşit. Când cealaltă persoană nu este în mod vizibil afectată, ne depăşim resentimentele renunţând la ele şi rugându-ne pentru acea persoană. Se poate întâmpla chiar să simţim că trebuie să-i vorbim celeilalte persoane despre resentimentele noastre ca să le putem înfrânge, cu condiţia ca această destăinuire să nu-i producă suferinţă, ei sau altora.

> *„La întâlnirile de studiu al Paşilor am aflat cum obţineau ceilalţi membri victorii asupra propriilor resentimente. Mi s-a spus să mă rog pentru persoana care-mi displace, cerând pentru ea exact ceea ce cer pentru mine, şi nu numai o dată, ci de fiecare dată când mă gândesc la acea persoană. Chiar dacă nu aveam chef să fac treaba asta; şi nu am niciodată chef. Dar funcţionează. Nu ştiu dacă pe persoana respectivă o ajută cu ceva, dar pe mine sigur mă ajută să nu mă consum în resentimente."*

Uneori ne poate fi de folos să ne rugăm pentru obiectele poftei noastre, pentru că aşa îndreptăm răul. Răul din noi, acea forţă negativă pe care o reprezintă pofta, se transformă într-o forţă pozitivă în momentul în care oferim ceva persoanei respective, în loc să dorim ceva de la ea. Dăruind ne vindecăm. Luăm decizia de a nu recurge la poftă, ci de a o pune în mâinile lui Dumnezeu, iar *după asta* El ne dă puterea de a ne elibera de ea.

Un Dumnezeu iubitor, care ne cunoaşte şi căruia îi pasă

Pe măsură ce întrezărim adevărata natură a falimentului nostru spiritual şi moral, ajungem să ne întrebăm ce fel de Dumnezeu e acela care nu doar că suportă să ştie tot, ci care, cu răbdare şi cu milă, lucrează în noi şi cu noi şi ne transformă toate oribilele noastre defecte în cântec. Dumnezeu e cu siguranţă aici, de partea noastră.

Experienţa unui membru ne oferă o perspectivă profund personală asupra acestor Paşi:

> Aveam douăzeci de ani, eram student şi doar ce mă căsătorisem cu prima femeie căreia îi făcusem vreodată curte. Ce tranziţie pentru un dependent activ de sex!
>
> Sexul cu o femeie era o experienţă nouă şi minunată. Ce uşurare. Nu va mai trebui niciodată să recurg la sexul cu mine însumi. Trezirea la realitate a fost dură. În câteva săptămâni o făceam din nou. Din nou! De ce? Sexul conjugal era perfect. Confuzia m-a făcut să caut ajutorul unui psiholog. Şedinţa a mers bine. Am discutat despre orice, mai puţin despre motivul real care mă adusese acolo. Nu reuşeam să aduc vorba despre problema mea. Îmi era prea ruşine. În schimb, ce am zis la un moment dat a fost: „Îl cunoaşteţi pe cutare de la şcoală? şi am menţionat numele unei alte persoane. Cred că se masturbează – ce lucru groaznic, nu-i aşa!"
>
> Psihologul s-a uitat ciudat la mine, dar nu a spus nimic, iar eu am ieşit de acolo cu un vag sentiment de uşurare, care a durat câteva ore, până când m-am dedat iar viciului meu.
>
> Uitasem practic de incident şi mi-am adus aminte de el abia la un moment dat pe parcursul procesului de recuperare. Lucram din nou la inventarul Pasului Patru şi am pus persoana al cărui nume îl menţionasem atunci pe lista celor cărora le-am greşit. Când l-am găsit într-un sfârşit - după 34 de ani - a fost încântat că l-am contactat. Până când i-am spus de ce îl sun.
>
> În timp ce povesteam ce făcusem, eram copleşit de sentimente de vină şi ruşine. S-au prăbuşit asupra mea cu atâta forţă încât aş fi vrut s-o rup la fugă încotro vedeam cu ochii, afară din mine. Dar n-aveam unde să fug. Trebuia să-mi parcurg sentimentele până la capăt. Aşa am ajuns să-mi fac un mini-inventar pe această chestiune, şi abia atunci am realizat ce se întâmplase. În biroul psihologului, în urmă cu 34 de ani, în loc să-mi recunosc propria problemă, am transferat-o asupra altuia. Nici măcar nu-l cunoşteam pe respectivul, habar n-aveam ce făcea.
>
> Dar aveam nevoie de cineva căruia să-i arunc în spate povara mea de ruşine şi vinovăţie. De cineva, indiferent de cine! Mă strivea, nu mai puteam îndura. Aşa că am încercat s-o trec altcuiva. Şi pentru o vreme a mers. M-a scutit de a mă privi pe mine însumi. Evident, nu aveam nici cea mai mică idee că treaba asta mă va sili să tot găsesc ţapi ispăşitori, iar şi iar, asupra cărora să-mi transfer greşelile.
>
> Cele mai uşoare ţinte erau soţia şi copiii mei. Acum îmi dau seama de ce „nu făceau niciodată nimic bun" şi de ce le căutam mereu nod în papură. Aveam nevoie s-o fac. Eram silit să transfer încontinuu greşelile mele asupra altcuiva ca să nu fiu nevoit să mă văd cum sunt în realitate. Nici ceilalţi nu erau mai breji. Şeful era un idiot, colegii – tipuri inferioare, Preşedintele, Guvernatorul, vecinii, fraţii şi surorile, instituţiile... îmi descărcam forţa

negativă asupra oricui o puteam face fără consecinţe, în special asupra acelora din jurul meu.

Acum îmi dau seama că ceea ce făceam era să dau frâu liber, în mod necontrolat, unui alt instinct natural. *Nu-mi pot* purta povara propriilor greşeli; m-ar distruge. Dar trebuie să găsesc pe cineva care s-o poarte; altfel am să mor. Dar nimeni nu poate. Chiar dacă ar dori, nu se poate. N-am căutat unde trebuia. După ce, odată intrat în program, am învăţat, prin încercare şi eroare, să-mi pun voinţa şi viaţa în mâinile Domnului, am ajuns să constat că merge. Nevoile mele emoţionale, spirituale, fizice şi materiale erau satisfăcute pe măsură ce apăreau, zi după zi. Acum, întrebarea era: *îmi puteam preda Lui şi greşelile*? În loc să-i împovărez pe alţii cu ele, în loc să mi le port singur, adâncindu-mă într-o depresie autodistructivă sau recurgând la alte şi la alte „droguri" ca să nu le mai simt, i le puteam oare da *Lui* să le poarte pentru mine? Mi le putea oare lua de pe suflet?

Am încercat. De fiecare dată când renunţam la un rău care sta să se întâmple – tentaţia unei pofte, resentimente, frică – zicând ceva de genul: „Nu vreau să iau asupra mea povara asta; dacă Tu vrei să o porţi pentru mine, o trec asupra Ta", funcţiona. *Cineva* trebuie să îmi ducă greşeala, şi Cineva chiar o duce. Nu îmi dau seama de ce îmi face *mie* un asemenea bine, dar îl accept. Tot ce ştiu e că, indiferent care este defectul la care vreau să renunţ, Dumnezeu nu m-a trădat niciodată.

Paşii Opt şi Nouă

„Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi am consimţit să ne reparăm greşelile."

„Ne-am reparat greşelile direct faţă de acele persoane acolo unde a fost cu putinţă, dar nu şi atunci când asta ar fi însemnat să le facem rău, lor sau altora."

Lista de neşters

Această listă a existat întotdeauna în noi; era întipărită în creierele noastre. Asta era şi problema. Ne străduiam s-o dăm la fund, să o ascundem, să o acoperim luând droguri, să fugim de ea, s-o alungăm din mintea noastră prin sex până la uitare. Dar numele, figurile şi întâmplările reveneau încontinuu şi ne urmăreau. Şi cu cât susţineam mai tare că nu suntem vinovaţi, cu atât greşeam mai mult şi lista creştea!

Târziu am înţeles că fiecare greşeală adăuga ceva la propria noastră povară de vină şi suferinţă şi adâncea boala. Nu puteam alunga sentimentul de vinovăţie nici luptându-ne cu el, nici pur şi simplu dorindu-ne ca el să dispară. Numai când am încetat să mai fugim, când ne-am întors şi am privit problema în faţă şi am decis să ne îndreptăm greşelile, doar atunci am distrus puterea pe care o avea asupra noastră. *Acela* a fost momentul eliberării.

„N-am ajuns niciodată să parcurg aceşti Paşi pentru că nu reuşeam să-mi dau seama ce relevanţă ar avea pentru mine anume. *Acum îmi dau seama că fiecare gest al meu care a afectat pe cineva a lăsat în mine o gaură întunecată. Şi m-am scurs prin toate acele găuri."*

Acum ne dăm seama că procesul de a repara greşeli este unul vindecător – pentru noi! Răul pe care ni l-am făcut singuri poate fi vindecat. Renunţăm la mândria, ego-ul şi frica noastră şi facem ce trebuie făcut.

Dacă am parcurs Paşii Patru şi Cinci cu meticulozitate, probabil că ne-am adus aminte de tot felul de persone şi ne-am notat numele lor. Acum pur şi simplu le înşirăm pe toate pe o singură listă, scriind în dreptul fiecăruia cum anume le-am greşit. În plus, unii vor dori să treacă pe listă şi numele persoanelor care le trezesc sentimente negative. Cel mai adesea, asemenea asocieri negative sunt semnale ale subconştientului că avem probleme nerezolvate cu aceste persoane.

Unii dintre noi au vrut să se repeadă să-şi repare greşelile, într-o pornire la fel de compulsivă ca cea pe care o aveam când ne practicam viciul. Dar e mai înţelept să discutăm lista cu sponsorul nostru înainte de a face primul pas, în special acolo unde sunt implicaţi partenerii

noştri de viaţă, copiii sau foşti iubiţi/iubite. Aceasta a fost, sub mai multe aspecte, o măsură de siguranţă foarte utilă şi pentru noi, şi pentru ceilalţi. Pentru sponsor a fost mai evident dacă doream cu adevărat să reparăm o greşeală sau dacă, în realitate, nu înceram decât să scăpăm de sentimentul de vină. El (sau ea) a putut aprecia dacă eram pregătiţi din punct de vedere emoţional pentru o confruntare cu aceste persoane şi dacă o puteam face cu onestitate, fără să le pomenim de propriile lor greşeli. Dacă reparaţiile morale erau în vreun fel legate de probleme de bani sau de proprietăţi, sponsorul ne-a ajutat să vedem toate implicaţiile. Câteodată am avut nevoie de ajutor şi ca să apreciem care compensaţii erau prioritare şi care puteau aştepta un moment mai bun. Sponsorul ne-a ajutat să evaluăm impactul pe care demersul nostru l-ar fi putut avea asupra celeilalte persoane. Şi, mai presus de toate, sponsorul şi-a putut da seama dacă i-am iertat cu adevărat persoanei în cauză greşelile faţă de noi.

Pasul „Opt şi jumătate”

Aici se pune o chestiune foarte importantă – iertarea. Adesea trăim cu sentimentul că cei cărora le-am greşit se fac la rândul lor vinovaţi de greşeli impotriva noastră. Aceste greşeli pot fi reale sau imaginare. Nutrind aceste resentimente, de fapt nu i-am iertat niciodată.

> *„Mă simţeam împietrit, pentru că îmi displăceau acei oameni şi nu-mi veneau cuvintele pentru a-mi îndrepta greşelile. Dar la momentul potrivit, atunci când am fost pregătit, Dumnezeu mi-a dat şi cuvintele.*

Undeva între alcătuirea listei şi îndreptarea greşelilor intervine, nescrisă, necesitatea de a ierta. (Deşi uneori se întâmplă că trebuie să facem reparaţia cuvenită *înainte* de a putea ierta.) Şi realizăm că suntem la fel de neputincioşi în faţa resentimentelor şi a incapacităţii de a ierta pe cât eram în faţa dependenţei noastre. Ce facem atunci? Parcurgem Paşii şi pentru această problemă, ca pentru toate celelalte.

> *„Până la urmă a trebuit să admit, pur şi simplu, că nu vreau să-l iert. Indiferent de cum am încercat, n-am reuşit să mă aduc în starea de-a ierta. Aşa că am recunoscut asta în faţa lui Dumnezeu şi a grupului. Când am auzit că toţi aveau aceeaşi problemă, mi-am putut recunoaşte neputinţa, am mai parcurs odată Paşii Unu, Doi şi Trei legat de chestiunea asta şi am lăsat problema în mâinile Domnului. Apoi n-am făcut decât să mă rog pentru disponibilitatea de a face oricum acest gest, pentru început în inima mea. Şi nu a durat mult până când am auzit în mintea mea cuvintele: 'Tată, te iert'. Şi am fost copleşit; am simţit cum mă inundă sentimentul de iertare şi am fost eliberat.*

Luăm hotărârea de a ierta, chiar şi atunci când nu ne vine s-o facem. Am constatat că cei mai mulţi nu avem pornirea s-o facem până când nu luăm în sufletul nostru decizia de a renunţa la dreptul de a nutri resentimente. Exersând iertarea mai întâi în inimile noastre, atunci când ne gândim la aceşti oameni, apoi cu voce tare, poate chiar cu sponsorul nostru, ajungem să iertăm pe fiecare persoană de pe listă şi îi iertăm din nou de fiecare dată când apare resentimentul. Poate e necesar să îi iertăm şi să ne rugăm pentru ei de fiecare dată când ne gândim la ei, până scăpăm de resentimente. Dacă suntem stăruitori, bunăvoinţa şi darul iubirii vor veni.

Căci ce e resentimentul altceva decât decizia conştientă de a te îndrepta împotriva cuiva, o separare de acea persoană? Este deci o furie interioară, o distorsionare a adevărului, o minciună pe care o folosim pentru a ne masca greşeala. Resentimentul şi sentimentele care îl însoţesc, ostilitatea şi mânia, nu sunt doar unele din cele mai universale atribute ale bolii noastre, dar sunt şi foarte riscante dacă nu renunţăm la ele.

De ce să iert? Pentru noi e foarte simplu. Dacă nu iertăm, nu vom fi niciodată liberi. Nu suntem iertaţi *decât* dacă iertăm; altfel rămânem prizonierii greşelilor noastre, incapabili să ne eliberăm, să ieşim din celula întunecată a trecutului nostru şi să păşim în lumina iubirii.

Dacă ar fi să subliniem adevărata importanţă a acestui aspect al programului, ar trebui să spunem după cum urmează:

> *„Renunţând la resentimentele noastre, ne-am rugat pentru voinţa de a-i ierta pe toţi cei care ne-au greşit, în realitate sau în închipuirea noastră, şi i-am iertat pe fiecare dintre ei."*

Pasul Nouă

Din momentul în care făcut ceea ce a trebuit ca să-i iertăm pe ceilalţi, am putut începe să facem reparaţii. Pentru îndrumarea noastră, am citit paragrafele relevante din *Alcoolicii Anonimi* şi din *Doisprezece cu Doisprezece* şi am ţinut legătura cu sponsorul nostru pe măsură ce, însoţindu-ne permanent de rugăciune, am îndreptat greşeală după greşeală până când am făcut absolut tot ce se putea face pentru a aduce reparaţiile ce se puteau aduce fără a provoca un rău persoanei respective sau altora.

Există întotdeauna o cale de a îndrepta un rău făcut, chiar dacă persoana căreia i-am greşit a murit, i-am pierdut urma sau nici nu i-am cunoscut vreodată identitatea. Putem găsi oameni în nevoie pe care să-i ajutăm, răscumpărându-ne astfel indirect greşeala. Evident, o asemenea abordare nu trebuie să ia niciodată locul răscumpărării directe, atunci când acest lucru este posibil. Unii membri, de exemplu, şi-au reparat greşeala faţă de prostituatele pe care le-au încurajat să-şi continue modul lor distructiv de viaţă rugându-se pentru fiecare prostituată pe care o vedeau pe stradă, ca şi pentru acelea de care îşi mai aduceau încă aminte. Unii şi-au răscumpărat vechi furtişaguri de la locul de muncă, bani băgaţi în buzunar sau altele asemenea, prestând voluntar ore suplimentare neplătite, în cazul că o reparaţie directă ar fi adus dificultăţi propriei familii. Pentru aceia dintre noi care ne-am tratat rău partenerii de viaţă sau copiii, răscumpărarea trebuie să înceapă prin abstinenţă sexuală şi printr-o schimbare reală şi permanentă de atitudine şi de comportament. Apoi, pe măsură ce înaintăm în recuperare, vom găsi cum să ne răscumpărăm mai direct greşelile. Aici e indispensabil ajutorul sponsorului şi a grupului. Întotdeauna există o cale, dacă ne dorim cu adevărat să îndreptăm lucrurile.

Nu există pe lume sentiment ca acela pe care-l trăieşti după ce ai îndreptat un rău făcut cuiva şi care te macină de multă vreme. E mai bine decât când îţi scoţi un ghimpe din degetul puroind; e ca şi cum ţi-ai fi smuls un ghimpe din sufletul plin de puroi. Chirurgie pe suflet. Prin mila Domnului, ne vindecăm pe noi înşine, iar procesul de vindecare se răspândeşte şi la cei din jur. Este cea mai extraordinară aventură. Între anxietate şi revărsările de adrenalină, simţim că prindem viaţă. E momentul adevărului. Ne dăruim lui Dumnezeu. Găsim curajul să privim în faţă nu doar persoana pe care am evitat-o, ci şi pe noi înşine – adevăratul monstru de care am fugit toată viaţa. Iar apoi, după ce am făcut-o, ne încearcă un minunat sentiment de împlinire: eliberare, alinare şi bucurie. De ce oare am aşteptat atât de mult?

Un avertisment: Încă o dată sugerăm noilor veniţi să nu-şi dezvăluie trecutul sexual partenerului de viaţă sau membrilor de familie care nu sunt deja la curent cu situaţia, fără a se fi gândit bine şi doar după o perioadă de abstinenţă sexuală. Chiar şi atunci, să discute mai întâi chestiunea cu sponsorul sau în cadrul grupului. De obicei, când intrăm în program, vrem să ne împărtăşim entuziasmul cu cei din jur şi să le spunem imediat. Asemenea destăinuiri aduc însă suferinţă familiei şi trebuie păstrate în cadul grupului din care facem parte. Evident, dacă există riscul să fi pus pe cineva în pericol, trebuie să acţionăm imediat şi să îndreptăm lucrurile.

Puţine lucruri pot afecta atât de mult şansa vindecării în familie ca o destăinuire *prematură* în faţa partenerului sau a familiei, unde s-au încălcat nişte legăminte sfinte şi încrederea a fost înşelată. Fără să ne dăm seama, asemenea destăinuiri pot fi doar o încercare de a ne elibera de sentimentul de vinovăţie, de a recâştiga bunăvoinţa celorlalţi sau de a face, o dată în plus, paradă de voinţă.

Pasul Zece

„Ne-am continuat inventarul personal şi ne-am recunoscut greşelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.”

„Am greşit...” Acestea sunt cele mai frumoase cuvinte din lume care pot fi spuse între doi oameni.

Ne descurcam de minune să spunem „Te iubesc, am nevoie de tine, te doresc.” Era uşor. Adesea cuvintele erau purtate de un şuvoi de sentimente confuze, izvorând direct din miezul bolii noastre. Dar aceste două cuvinţele, recunoaşterea greşelii, sunt cele mai grele din lume. De ce?

De ce aşteptam aceste cuvinte de la toţi ceilalţi, dar noi înşine nu le puteam rosti? De ce, dintre toţi cei doisprezece Paşi, recunoaşterea şi îndreptarea greşelilor este pasul cel mai dificil şi cel mai puţin urmat? De ce atâtora de mulţi dintre noi, chiar oameni cu multă experienţă în program, de obicei bun vorbitori şi cu ani întregi de abstinenţă la activ, ne vine atât de greu să spunem aceste cuvinte?

Să fie pentru că aceste cuvinte ne ating cel mai rău mândria? Pentru că ne coboară la nivelul celeilalte persoane şi ameninţă chiar să ne plaseze sub ele? Pentru că ne expun în toată slăbiciunea noastră, ne arată exact aşa cum suntem şi ne lasă vulnerabili şi fără apărare? Pentru că bariera pe care o dărâmă aceste cuvinte nu este doar cea pe care am ridicat-o între noi şi celălalt, dar şi cea pe care am pus-o între noi şi Dumnezeu? (Dacă nu, de ce ne simţim izolaţi de Dumnezeu atunci când trăim cu un rău nereparat?) Sau pentru că, pentru a mărturisi cuiva că i-am greşit, trebuie întâi să fim dispuşi să-l iertăm? Şi cine poate ierta? Iertarea este cel mai divin act la care noi, ca oameni, putem aspira. E la fel de greu sau chiar mai greu să spui „Te iert” decât să recunoşti că ai greşit. Dar putem şi trebuie să iertăm!

Cea mai înaltă pornire a sufletului este spre exterior, în căutarea altui suflet, în această aspiraţie spre împăcare. Acest Pas este marele creator al adevăratei comuniuni spirituale. Ce şansă mai bună de a făuri adevărata uniune decât în flacăra lipsei de înţelegere, a răului, a recunoaşterii lui şi a iertării? Nu există legătură mai profundă decât cea care se naşte dintr-o asemenea reconciliere. Legătura această sudează oamenii laolaltă în chiar miezul fiinţei lor – exact acolo unde suferă cel mai mult. Dacă dorim să scăpăm din izolarea noastră cumplită, nu există altă cale. Şi nu este asta şi calea prin care ne unim cu Dumnezeu? Această întâlnire spirituală se află la interfaţa sacră dintre inimile a două persoane, în acelaşi sanctuar în care ne întâlnim cu Creatorul nostru. Se află aici unde suntem dispuşi să ne pierdem pe noi înşine şi să stăm umili în faţa celuilalt. Po-că-in-ţă. Nu există loc mai sfânt.

Şi ce putere se află în această uniune, în această întâlnire a celor iertaţi, care se iartă între ei! Este marea ecuaţie care descrie eliberarea Vieţii. Dacă avem această putere de a ne iubi unii pe ceilalţi, nimic nu ne poate rezista!

Abstinent nu înseamnă vindecat

Ceva nu e în regulă cu persoana care nu-şi poate răscumpăra o greşeală într-un mod direct, inechivoc şi cinstit. Dacă aceasta ni se aplică şi nouă, probabil e din cauză că abandonul nostru n-a fost complet. Acea atitudine de obsesie de sine care stă la baza bolii noastre spirituale încă persistă. Majoritatea cădem în această categorie. Suntem la fel de neputincioşi în faţa incapacităţii noastre de a ne îndrepta greşelile cum am fost în faţa poftei, a sexului sau a dependenţei. Exact de aceea trebuie să o şi facem, pentru că nu ne vine s-o facem! Nu ne vine să ne răscumpărăm greşelile; dimpotrivă; dar o facem, şi sentimentul va urma. Dacă simţim că încă nu avem voinţa de a face răscumpărarea, ne întoarcem la Paşii Unu, Doi şi Trei, ne recunoaştem neputinţa, renunţăm la mândrie şi cerem ajutor lui Dumnezeu şi celorlalţi.

Se poate ca, odată scăpaţi de nevoia de a da curs viciului nostru, să credem că ne-am vindecat şi să pornim mai departe cu rezervorul pe GOL. Dar aceleaşi defecte de personalitate care ne-au alimentat dependenţa ne însoţesc încă şi, dacă nu le dăm atenţie, mai devreme sau mai târziu îşi vor cere tributul. De ce ne însoţesc încă? Pentru că sunt parte din noi. Efectul puterii lui Dumnezeu care lucrează în noi nu este *eradicarea* acestor defecte, ci *înfrângerea lor treptată*. De fapt, inamicul nostru nu sunt alţi oameni, ci vechea noastră natură, forţa negativă din noi căreia îi dăm curs ori de câte ori dorim şi care e întotdeauna dispusă şi capabilă să ne ducă în greşeală împotriva cuiva. De aceea programul trebuie să se concretizeze în viaţa noastră de zi cu zi; altfel nu există recuperare.

Un mod de viaţă

„Am continuat...” Înţelepciunea simplă a acestor două cuvinte. Esenţa acestui Pas – şi a întregului program – stă în faptul că am început un proces continuu. Aceste principii spirituale constituie baza sănătoasă a unui nou mod de viaţă, nu doar o tehnică rapidă pentru a scăpa de un obicei nedorit. Procesul adictiv este înlocuit cu unul de recuperare şi creştere. Pasul Zece este aşadar o continuare a inventarului moral făcut în cursul Paşilor Patru şi Cinci, a recunoaşterii greşelilor din cursul Paşii Şase şi Şapte, şi a îndreptării lor, făcute la Paşii Opt şi Nouă, toate bazate pe renunţarea la propria persoană care are loc în Paşii Unu, Doi şi Trei; Pasul Zece se petrece zi de zi, în viaţa noastră cotidiană cu toate ale ei.

Viaţa de zi cu zi este de fapt scena pe care programul îşi vede pusă la încercare adevărata forţă. Pentru că aici ne întâlnim cu

> A vitregiei praştii şi săgeţi [...]
> Durerea din inimă şi droaia de izbelişti
> Ce-s date cărnii[6]

şi vedem cum suntem cu adevărat şi că suntem în nevoie. Piatra de încercare sunt relaţiile cu alţii. Partenerul de viaţă, copiii, părinţii şi fraţii, şeful, colegii de serviciu şi ceilalţi membri din program reprezintă aşadar cea mai mare potenţială sursă de conflicte şi dificultăţi emoţional, dar în acelaşi timp şi cea mai bună oportunitate pentru a pune în aplicare aceste principii pentru a genera uniune şi vindecare.

---

6 W. Shakespeare, Hamlet, III, 1. Trad. Leon Leviţchi şi Dan Duţescu

„Faptul că trebuie să-mi repar greşelile este pentru mine cel mai bun exerciţiu în efortul de a-mi controla defectele. Mă face să mă gândesc de două ori înainte de a-mi da drumul la gură ca de obicei, ştiind cât de dureroasă e perspectiva de a trebui să fac apoi reparaţii."

Un nou obicei

Noi, ca persoane, suntem nesiguri şi în permanentă nevoie de suport emoţional. Obsesia noastră de sine deschide drumul, mână în mână cu mândria şi tendinţa spre reacţii resentimentare şi urmată îndeaproape de teamă, îndoială, necinste şi toate celelalte urâţenii ale sufletului nostru. Trebuie să ne vedem încontinuu pe noi aşa cum suntem şi pe ceilalţi aşa cum sunt. Trebuie să ne corectăm încontinuu atitudinile şi acţiunile relativ la oamenii din viaţa noastră. Trebuie să învăţăm să reconstruim relaţii şi să ne apropiem de ceilalţi. Trebuie deci să deprindem un nou obicei – de a ne face continuu inventarul personal.

În loc de a privi mereu şi numai la ceilalţi, începem să ne privim pe noi înşine. Am trăit tot timpul pentru noi; acum ne vom *privi* tot pe noi. E un program de auto-examinare, care se dezvoltă încet, pe măsură ce participăm la întâlniri, pe măsură ce facem greşeli, facem rău altora, începem să ne vedem şi să ne admitem greşelile, pe măsură ce le corectăm. Acesta e motivul pentru care mulţi dintre noi au recurs la a-şi face un mic inventar zilnic în scris, ca parte din practica celui de-al Zecelea Pas, aşa cum se spune în *Doisprezece cu Doisprezece* şi în capitolul 6 din *Alcoolicii Anonimi*. De asemenea, după câte o scenă cu încărcătură emoţională mare, de exemplu, stăm jos, ne analizăm comportamentul şi ne întrebăm „Ce m-a tulburat? Unde am greşit? Ce anume din ce am făcut sau din ce n-am făcut mă face să mă simt aşa? Cum îmi pot îndrepta greşeala?" Acest tip de exerciţiu poate face minuni.

Pasul Zece este cel pe care-l practicăm oriunde şi oricând avem de-a face cu oameni, în special acasă, la locul de muncă şi la întâlniri. Acolo se întâmplă viaţa, acolo sunt oamenii, şi tot acolo sunt şi orgoliile noastre, viclene, înşelătoare şi puternice. Executăm cele prescrise de Pasul Zece cu promptitudine, pe loc, cât mai aproape de momentul întâmplării. Nu există cale mai rapidă şi mai bună de a ne însănătoşi. Mai simplu: nu există altă cale.

„Eu sunt cheia"

Relatarea care urmează descrie experienţa unui membru şi ilustrează schimbarea de atitudine care este cheia către cel mai important principiu al programului – oferirea de reparaţii morale.

> O dată pentru totdeauna, mă săturasem de soţia mea. Neapărat să facă ceva ca să se schimbe, sau s-a terminat. Eram căsătoriţi de ani de zile şi, acum că eram abstinent, mi se părea foarte evident că o făcea de oaie tot mai rău. O diagnosticasem ca dependentă de televizor, răzvrătită, incapabilă de a se vedea pe sine şi incapabilă să se schimbe. Descrierea asta suna de altfel deranjant de familiar, dar eram prea sigur pe mine ca să mă gândesc că mi

s-ar fi putut aplica şi mie. Pusesem degetul pe rană şi eram foarte sigur că am dreptate. I-am dat un ultimatum: îţi vii în fire sau pleci!

Ca să mai scap de toate astea, am plecat la sfârşit de săptămână la pescuit cu un alt dependent de sex. Pe drumul către casă, vorbind în sfârşit deschis despre problemele noastre similare, m-am luminat. Eu eram cheia, atitudinea *mea* era cea greşită.

Aşteptam ca schimbarea să vină *de la ea*, lucru care era imposibil având în vedere exact atitudinea mea. Femeia mea a devenit una cu mine. La bine sau la rău, ea e una cu mine – din punct de vedere spiritual. Nu înţeleg treaba asta, dar când atitudinea mea e una negativă, de respingere, de cenzurare, atunci boala mea spirituală se reflectă nemijlocit şi asupra ei.

Am realizat că dacă Dumnezeu m-ar fi aşteptat să-mi revin înainte să-Şi înceapă El lucrarea cu mine, aş fi încă pe vechile căi – sau mort. Cel mai mult a lucrat în mine atunci când eram în cea mai proastă stare. Acum, privind în urmă, îmi pot da seama de asta. M-a dus de mână, cu răbdare, cu mult înainte ca eu să am prima sclipire de conştiinţă de sine şi de onestitate. În momentele mele cele mai rele, El mă veghea cu cel mai minunat altruism, cu toată iubirea – pe *mine*, în ciuda greşelilor mele, *tocmai pentru că* eram disfuncţional şi neputincios.

Atunci, pe drumul de întoarcere de la lac, am realizat că aşa trebuia să mă port cu soţia mea, şi aşa trebuia s-o iubesc; nu ca pe o *soţie*, ci ca pe o altă persoană din program, indiferent că era sau nu! Trebuia să mă port cu ea aşa cum Dumnezeu şi ceilalţi s-au purtat cu mine. Revenind către casă după orele noastre de discuţie deschisă, atitudinea mea s-a schimbat.

Şi, odată ajuns, am văzut din prima ei reacţie – din acea primă privire precaută pe care a îndreptat-o către mine – că răspundea la schimbarea mea. A simţit-o; deşi n-am spus nimic, a ştiut. Şi s-a schimbat şi ea la fel de brusc ca mine.

Am simţit schimbarea. Sentimentul negativ s-a transformat într-o îmbrăţişare care a învăluit-o, indiferent de cum era ea. Iar ea s-a *schimbat*!

Femeia mea e una cu mine. Nu înţeleg treaba asta. Dar acum, în loc să fie una cu spiritul meu resentimentar, critic, care condamnă şi respinge, e una cu propria mea vindecare.

Deşi nu-mi doresc lucrul acesta, eu sunt cheia. Primesc ceea ce *sunt*, iar măsura cu care primesc e cea cu care dau. Mă rog Lui Dumnezeu să ridic această cheie şi să deschid cu ea uşa către iubire.

Pasul Unsprezece

„Am căutat, prin rugăciune şi meditaţie, să ne întărim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne priveşte şi să ne dea puterea să o îndeplinim."

O credinţă care funcţionează

Să ne *întărim* legătura cu Dumnezeu? Dar când am avut noi vreodată o legătură cu El? Doar de când am început călătoria de-a lungul Paşilor de la Unu la Zece, dacă nu ne-am păcălit singuri. Momentul recunoaşterii neputinţei noastre ar fi trebuit să însemne acceptarea Lui. Schimbarea atitudinii noastre a însemnat să ne punem viaţa în mâinile Lui. Inventarul nostru moral a fost de fapt recunoaşterea a ceea ce suntem noi în ochii Lui. Acele mii de „telegrame" cu cereri de ajutor – pentru a scăpa pentru o clipă din ghearele obsesiilor şi ale defectelor noastre – au însemnat a recurge la Dumnezeu, nu la noi înşine. Iar împăcarea cu cei cărora le-am greşit şi pe care i-am îndepărtat ne-a deschis în mod miraculos calea către regăsirea Lui.

Nici nu ne-am dat seama că, înfăptuind toţi aceşti paşi pentru a ne asigura supravieţuirea, abstinenţa şi pacea interioară, ne găseam de fapt Dumnezeul! Cât timp ne-am lăsat conduşi de poftă, nu L-am putut vedea. Dar când am dărâmat zidul greşelilor noastre şi n-am mai lăsat nimic care să ne despartă, L-am găsit acolo, înăuntru.

„Of, Fiul Meu iubit, care eşti orb şi slab,
Pe Mine Mă cauţi."

(Francis Thompson, *Câinele Cerului*)

Ce norocoşi suntem deci că suntem atât de plini de nevoi încât am fost siliţi să descoperim ce căuta de fapt pofta noastră – pe Dumnezeul iubitor care este refugiul şi puterea noastră.

Aspiraţia către Dumnezeu este la fel de naturală ca actul de a respira. Majoritatea omenirii s-a rugat dintotdeauna; omul a fost numit „animalul care se roagă". Problema nu era la Dumnezeu; cu noi era ceva greşit. Greşelile noastre ne-au îndepărtat, nu de la rugăciune (mulţi dintre noi o făceau până la saturaţie), ci de la *uniunea* cu Dumnezeul nostru. Ca urmare, conceptul nostru despre Dumnezeu era greşit, şi nu l-am văzut pe adevăratul Dumnezeu. Dumnezeul nostru era fie un tiran răzbunător de care ne temeam să ne apropiem, marea Figură Autoritară, un fel de Moş Crăciun, fie vreo altă proiecţie a atitudinilor şi relaţiilor noastre distorsionate şi disfuncţionale. Ne purtam ca şi cum faptul că „ne purtam bine" (că nu dădeam curs pornirilor noastre) ne dădea cumva dreptul să „ne purtăm rău" (să ne facem de cap). Încercam să-L manipulăm sau să negociem cu El, aşa cum făceam cu toţi ceilalţi! Ne

făceam un dumnezeu pe potriva bolii noastre. Şi dacă se întâmpla câteodată să tragem un loz câştigător, eram destul de superstiţioşi să credem că dumnezeul nostru funcţionează, destul cât să putem trage un loz pe gratis. Unii din nou n-au câştigat niciodată, altora nici nu le-a păsat dacă e sau nu ceva de câştigat, dar cu toţii continuam să revenim şi să cumpărăm loz după loz.

Nu-i de mirare că n-a mers niciodată. Şi nu-i de mirare că tot ceea ce doream în realitate era să umplem marele vid din centrul fiinţei noastre şi să găsim o credinţă care să funcţioneze.

Ce fel de Dumnezeu?

Păsându-ne prea puţin de El sau de voia Lui pentru noi, am persistat în a-L folosi pe Dumnezeu în scopurile noastre personale şi egoiste, ceea ce n-a făcut decât să ne împiedice a ne vedea cu adevărat pe noi şi pe El. Aşadar, cu toţi aceşti falşi dumnezei de care ne agăţam – pofta trupească, sexul, trupul unei femei sau al unui bărbat, alţi oameni, lucruri, plăcere, mâncare, muncă, bani, succes – unii dintre noi au continuat totuşi, instinctiv, să-şi practice religia, un cult sau altul, orbi la ceea ce se afla de partea cealaltă a idolatriei noastre.

Dar dacă Dumnezeu era pentru noi, nu aşa cum ne vedeam noi, ci pentru noi aşa cum eram cu adevărat? Dacă El ne vedea cu tot cu greşeli şi ni Se oferea nouă pentru alinare? Dacă era aşa, atunci ne puteam pune greşelile în faţa Lui! Şi atunci noi, cei absolut neputincioşi în faţa propriilor greşeli, puteam scăpa de povara lor ori de câte ori când I le treceam lui Dumnezeu.

Oare nu trăisem deja asta? Nu scăpăm oare de sub puterea ispitei, din afară sau din noi înşine, de fiecare dată când, întâlnindu-ne cu ea, o trecem asupra lui Dumnezeu? De fiecare dată când îndeplinim această condiţie simplă suntem salvaţi de la a cădea în greşeală. Nu contează că nu ştim *cum anume* face El asta. E evident că victoria e a Lui, nu a noastră, tocmai pentru că nu suntem capabili să ne salvăm singuri.

Legătura naturală

Dacă acesta este adevărul, ce norocoşi suntem că simţim o nevoie atât de clară şi continuă de a apela la un asemenea Dumnezeu pentru iertare, îndrumare şi pace. Ce preţios este privilegiul de a fi în sfera Lui de influenţă, sub aripa Lui, dacă într-adevăr L-am regăsit în primii nouă Paşi. Şi ce natural este să ne rugăm.

Aşa cum respiraţia corpului nostru este aerul, la fel respiraţia spiritului nostru devine rugăciunea. Prin rugăciune ne stabilim Conexiunea. Aşa cum faptul de a sta de vorbă cu alţii din comunitatea iertării devine mijlocul nostru de conexiune între oameni, aşa şi rugăciunea, ca expresie a fiinţei noastre interioare, este mijlocul prin care ne conectăm cu Dumnezeu. Şi are loc la fel de natural! De aceea trebuie să învăţăm să păşim în lumină şi să formăm legături unii de alţii şi de aceea este atât de important ca întrunirile noastre să poarte încărcătura care trebuie. Comuniunea corectă cu alţii este pe aceeaşi treaptă cu comuniunea corectă cu Dumnezeu. Greşim dacă spunem că o avem pe cea de-a doua, dar nu şi pe cea dintâi.

Rugăciunea devine aşadar mai puţin o chestiune de a cere ceva, cât un mediu de viaţă şi de evoluţie a persoanei interioare. În acest punct, rugăciunea se întâlneşte cu meditaţia; ambele ne oferă mijlocul de a ne uni cu Dumnezeul nostru. Împlinire, pace, odihnă.

În timp ce meditaţia, într-un sens mai restrâns, înseamnă să cauţi să te linişteşti şi să-ţi deschizi persoana interioară către Dumnezeu, rugăciunea este ceea ce rostim, cu voce tare sau în gând, în orice situaţie, loc sau moment ne-am afla. Adesea, rugăciunea şi meditaţia se suprapun.

„Mă rog când simt nevoia de ajutor. De exemplu, când mă încearcă iar resentimentele, când sunt într-o situaţie stresantă sau în faţa unei ispite sau când simt acel mare gol înăuntru. Caut prezenţa Lui Dumnezeu, zicând: 'Te caut chiar acum'. Îmi menţin mintea îndreptată asupra prezenţei Lui – mă aflu în acea situaţie, cu El lângă mine. Curând, problema dispare. Mă simt ca şi cum m-aş urca într-un avion care se ridică deasupra problemei, şi am din nou acel sentiment de unitate."

Deprinderea de a ne ruga în abstinenţă e ca atunci când înveţi să mergi sau să vorbeşti; nimeni nu ne poate spune cum şi nici nu o poate face în locul nostru. Învăţăm făcând, ca de altfel toate celelalte din acest program. Pur şi simplu începem să vorbim cu Dumnezeu.

Suflete zgomotoase

Foarte adesea noi, cei care venim la DSA, avem înăuntrul nostru foarte mult zgomot. Poluare. Poate nu suntem conştienţi de asta de la început, pentru că nivelul zgomotului a crescut treptat de-a lungul timpului şi nu-l mai percepem ca fiind anormal. Am devenit din ce în ce mai dependenţi de a ne umple ochii şi urechile (şi gurile?) cu „zgomot". Acest zgomot umple lumea noastră modernă ca un bombardament constant de informaţie senzorială de toate felurile imaginabile.

Fiind ceea ce suntem – dependenţi, acest zgomot de fond a devenit parte din boala noastră. Ni se pare anormal fără el. Chiar şi atunci când mergem undeva „să scăpăm de toate", de obicei îl luăm cu noi, sub o formă sau alta. Lumea în care trăim încearcă să ne seducă şi ne oferă tot timpul „divertismente", ceva „diferit", "mai bun", "mai mult". Acest zgomot ne ajută să nu ne mai gândim la propriile noastre discordanţe spirituale – un zgomot în sine – şi în acelaşi timp le hrăneşte. Acceptăm orice care ne împiedică să ne trăim sentimentele şi să ne vedem aşa cum suntem de fapt. Acceptăm orice numai ca să nu căutăm apa vieţii, singura care ne-ar stinge cu adevărat setea.

De aceea se întâmplă ca, atunci când renunţăm la drogul nostru primar şi nu mai dăm curs dependenţei, să fim neliniştiţi, anxioşi sau agitaţi.

„N-am putut niciodată să stau locului. Toată viaţa mea am fugit. Nu pot rămâne singur cu mine însumi. Când am devenit abstinent, singurul lucru pe care reuşeam să-l fac la început era să mă rog, şi până şi asta făceam de obicei pe fugă. A trebuit să abordez chestia asta cu rugăciunea şi cu meditaţia aşa cum învaţă copilul să meargă, încetişor şi pas cu pas.

Meditaţia

Cine ştie ce efecte are cu adevărat toată stimularea asta artificială necontenită din mediul în care trăim? Meditaţia s-a dovedit a fi nu doar benefică pentru minte şi trup, ci şi una din cele mai bune metode naturale pentru a ne linişti spiritul. Aceste rezultate se pot obţine prin meditaţie chiar în absenţa rugăciunii sau a vreunei alte asocieri religioase.

Cu toate astea, pentru noi, a face apel la meditaţie fără să fi trecut prin cei Zece Paşi ne poate împiedica să ajungem la rezultatul dorit şi ne poate zădărnici intenţia. Căci, dacă medităm fără să ne fi pus voinţa şi vieţile în mâinile Domnului, cu cine încercăm să intrăm în legătură? Dacă nu ne privim în faţă greşelile, cum poate ochiul interior să vadă clar? Şi fără atitudinea de a dori să îndreptăm răul, cum putem spera să recunoaştem Binele? Câţiva dintre noi au trăit, în fapt, această experienţă: încercând să medităm cât timp ne aflăm „de cealaltă parte", există riscul să intrăm în contact cu partea întunecată a sinelui nostru. În fond, nu obţinem decât o reflexie a ceea ce suntem în realitate.

Indiferent de cum facem Paşii sub alte aspecte, e util să-i parcurgem în ordine. Descrierea Pasului Unsprezece din *Doisprezece cu Doisprezece* oferă o introducere practică în chestiunea meditaţiei, pentru cei care n-au făcut-o niciodată. Cele ce urmează reprezintă experienţa unui membru DSA:

> De obicei îmi încep ziua citind un pasaj din program, din literatura religioasă sau din Biblie. Îl rog pe Dumnezeu să mă ţină şi în acea zi departe de poftă, de resentimente şi de alte emoţii negative, menţionând acele defecte care m-au încercat în ultima vreme şi cu care am dificultăţi.
>
> Nu merge dacă nu renunţ la resentimente sau la atitudinea neiertătoare, pentru că mintea îmi fuge şi se concentrează asupra altora în mod negativ şi sunt obligat să mă opresc. Nu merge nici dacă mintea mi-e plină de imagini din mass-media din ziua sau din seara trecută.
>
> După aceea meditez, folosind un pasaj sau o frază care îmi revine în minte. Alteori mă folosesc de numele Domnului sau de o frază din Psalmul 23 sau din Rugăciunea Domnului. Rostirea cu voce tare mă ajută să mă liniştesc şi adesea, fără să-mi dau seama, o repet şi în gând. Am trecut prin etape în viaţă când un pasaj anume sau un anumit mod de a mă adresa lui Dumnezeu mi s-au părut mai semnificative decât altele, în funcţie de situaţia în care mă aflam. Pe măsură ce mă liniştesc, trăiesc adesea un sentiment cald, de pace şi de unitate. Cu trecerea vremii e tot mai bine, dar sunt şi perioade de secetă, când n-am ce face decât să stau pe loc şi să nu forţez. E probabil un semn că trebuie să mai lucrez la mine însumi.
>
> Adesea, în timpul meditaţiei, îmi vin în minte şi alţi oameni şi atunci mă rog pentru ei, sau mă rog ca Dumnezeu să se coboare într-un anumit domeniu sau într-o anumită chestiune şi să se facă voia Lui.
>
> Peste zi, dacă sunt agitat sau am necazuri sau mă încearcă anxietatea, mă retrag undeva şi meditez câteva minute, sau cât timp am la dispoziţie. Întotdeauna mi-am găsit pacea cu acest exerciţiu.

Meditaţia ne arată cum suntem cu adevărat în interior. Pune în evidenţă starea canalului de comunicare – dacă există, dacă e deschis, curat şi liniştit. Adesea nu este; dar aşa învăţăm. Iar procesul e evolutiv. Pentru început nu facem decât să încercăm; mai întâi pentru câteva minute, şi apoi din ce în ce mai mult, pe măsură ce ne dăm seama de beneficii.

Esenţa Pasului Unsprezece este *să-L primim pe Dumnezeu înăuntru*, prin fiecare tentaţie, emoţie, dificultate, succes, eşec, tristeţe şi bucurie. Aceasta este adevărata comuniune cu Sursa vieţii noastre.

Pasul Doisprezece

„După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenţi de sex şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre."

Acesta este Pasul care nu are nevoie să fie scris şi care nu poate fi forţat. Este *rezultatul* inevitabil al celor deja întâmplate. Dacă un om trăieşte realitatea Paşilor de la Unu la Unsprezece, prin asta el ilustrează deja adevărul noii vieţi.

Scopul nostru iniţial este abstinenţa; trezirea spirituală este efectul secundar. Dacă experienţa noastră ne spune ceva, este că nu există vindecare fără o asemenea experienţă spirituală. Iar diferenţa dintre a nu mai da curs viciului (a fi abstinent) şi a fi vindecat este tocmai această viaţă nouă. Dacă nu ne dorim decât vechea noastră viaţă neschimbată, minus viciul, atunci nu ne dorim de fapt să ne vindecăm, căci boala noastră este exact modul nostru vechi de viaţă.

Trezirea

Care este de fapt „rezultatul Paşilor"? Este recunoaşterea neputinţei noastre, a faptului că suntem dependenţi de sex şi că nu ne mai descurcăm singuri, de la Pasul Unu. Este acceptarea ideii că Dumnezeu ne poate reda sănătatea mentală (Doi şi Trei). Este capacitatea de a vedea şi de a mărturisi public adevărata natură a ceea ce suntem cu adevărat (Patru şi Cinci). Este renunţarea la toate acele defecte pe care le conştientizăm şi rugăciunea către Dumnezeu de a le lua asupra Lui (Şase şi Şapte). Este dorinţa de a ne îndrepta greşelile (Opt, Nouă şi Zece). Şi este comuniunea conştientă cu adevărata Sursă a vieţii noastre (Unsprezece). O trezire la Viaţă.

Rezultatul parcurgerii Paşilor nu este în primul rând o trezire fizică sau emoţională, deşi apar şi acestea. Este în principal o trezire spirituală, în care spiritul nostru, care era mort pentru Dumnezeu, pentru alţii şi pentru ceea ce e bine, este readus la viaţă pentru Dumnezeu, pentru alţii şi pentru dreptate. Trezirea spirituală este mai mult decât abstinenţă, cunoaşterea sensului Paşilor, încrederea în ei sau înţelegerea mecanismelor psihologice care stau la baza lor. Este o schimbare de stare, o trezire la viaţă a ceva ce fusese mort.

Mesajul

Trezirea este însoţită, chiar de la început, de impulsul de a împărţi cele primite cu cei din jur. Impulsul se naşte spontan în inima însănătoşită:„Vreau să dau şi altora ce am dobândit eu. *Trebuie* să dau şi altora ce am dobândit eu." Trebuie să fim foarte clari în privinţa adevăratului mesaj pe care îl transmitem. Să vedem cum pune problema un membru:

> *„Singurul lucru pentru care pot depune mărturie este adevărul propriei mele experienţe. Pentru că asta vreau să aud şi de la alţii. Vreau să văd şi să simt adevărul adevărat despre viaţa interioară şi comportamentul altcuiva, cu care să mă pot identifica. Nu vreau poveşti sau predici. Pe mine nu m-a ajutat să ştiu despre religie sau despre program. Ce mi-a deschis uşa către acest fel nou de viaţă a fost că am ajuns să văd şi să admit adevărul despre mine însumi. Adevărul despre mine – acest adevăr imperfect – este cel care-i atrage pe alţii spre noi, nu predicile."*

Dacă trăim încă în vechea noastră viaţă, morţi faţă de Dumnezeu şi morţi în greşelile noastre, mesajul pe care îl transmitem este boala şi moartea. Că suntem sau nu abstinenţi, chiar dacă ceea ce ne iese pe gură e adevărat, nu putem comunica *viaţă*. Dar dacă suntem morţi pentru relele noastre şi vii faţă de Domnul, mesajul pe care îl purtăm este viaţă, chiar dacă vorbele care ne ies pe gură sunt sărace, prea puţin alese sau rostite cu greu.

Viaţa naşte viaţă. *Vrem* ca şi alţii să se recupereze. Un alt paradox în acest domeniu al spiritualului este că, dacă nu oferim, nu putem păstra. Învăţăm cum să fim deschişi în faţa nevoilor celorlaţi, cum să fim generoşi cu noi înşine.

Practicând principiile

Fraza cu care se încheie Pasul Doisprezece, „... şi punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre", nu este de fapt sfârşitul, ci începutul. Prin chiar natura sa, recuperarea trebuie să meargă dincolo de simpla încetare a manifestărilor viciului. Pofta şi dependenţa sunt mai mult decât nişte manifestări externe bolnave; ele lovesc în însăşi esenţa legăturii noastre cu Dumnezeu şi cu ceilalţi şi au corodat chiar nucleul umanităţii noastre. Acest nucleu este cel care trebuie refăcut. Dacă ar fi să dăm importanţa cuvenită acestui aspect din program, ar trebui să-i acordăm o atenţie specială: să-i spunem Pasul „Doisprezece şi jumătate".

> *„Am recurs la gesturi de iubire pentru a-mi îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi."*

Punem accent pe partea pozitivă

Abstinenţa negativă n-a fost o soluţie. A fost o tentativă dezagreabilă, periculoasă şi lipsită de şanse pe termen lung.

„Nu-mi înşelam soţia. Nu făceam sex cu mine însumi. Nu mă uitam la asemenea poze şi nu mergem în asemenea locuri. Nu, nu, nu... Luni de zile NU am făcut. Până când, într-o zi, NU n-a mai fost de ajuns şi am recăzut."

Am realizat că nu aveam cum să reuşim atâta timp cât nu identificam golul pe care pofta noastră încerca fără succes să-l umple. Ori umpleam golul cu ceea ce realmente lipsea, ori rămâneam doar cu partea negativă. Ori începeam să punem în practică acţiuni de iubire, ori cădeam înapoi în acea construcţie artificială şi inutilă pe care o numeam „a face dragoste".

Am realizat şi că nu ne puteam ameliora uniunea conştientă cu Dumnezeu fără a ne ameliora uniunea conştientă cu cei din jur. Ambele relaţii erau frânte şi ambele trebuiau vindecate. Ambele la un loc. A fost singura abordare care ne-a adus pacea. Una nu mergea fără cealaltă. Noi, cei care nu ne iubeam cu adevărat soţia, soţul, copiii, părinţii, fratele sau sora, pe care îi puteam vedea, nu Îl puteam iubi pe Dumnezeu, pe care nu Îl puteam vedea.

Pentru noi, vindecarea nu este completă fără abstinenţa pozitivă a relaţiilor sănătoase cu cei din jur. Constatăm adesea că sărăcia şi disfuncţionalitatea relaţiilor noastre a început în copilărie, într-un mediu disfuncţional. După ce am parcurs o vreme în abstinenţă şi recuperare, mulţi începem să simţim nevoia să analizăm şi să facem câte ceva în privinţa acestui domeniu neglijat al vieţilor noastre.

Facem ceea ce NU ne vine să facem

„Dragoste" este unul dintre cele mai prost folosite cuvinte ale limbii. De aceea noi nu vorbim despre a iubi, ci despre a practica *acţiunile* iubirii. La fel ca şi cu credinţa, am descoperit că dragostea nu este un sentiment, ci o atitudine concretizată în acţiuni. Am practicat acţiunile pe care ştiam că trebuie să le practicăm faţă de cei din jur tocmai pentru că nu ne venea să le facem. Apoi au urmat şi sentimentele. Pentru noi dragostea înseamnă *a face* – a face ce *nu* ne vine să facem.

„Deşi ştiam că trebuie să-mi înfrâng pornirea, să mă uit la soţia mea şi să zâmbesc, ştiam că n-o pot face. Nu ştiu de ce. Dar dacă o făceam pur şi simplu, apărea şi sentimentul că doresc s-o fac."

Începem să mergem la întâlniri şi să luăm parte la program înainte de-a simţi că vrem s-o facem. Punem capăt sexului, cedării în faţa poftei şi resentimentului înainte de a simţi că o putem face. Şi începem să facem ceea ce trebuie faţă de cei din jur înainte să ne vină s-o facem. Acesta este paradoxul acestui program „imposibil".

Cum putem face toate astea când ne simţim atât de neputincioşi şi nici măcar nu suntem siguri că asta vrem? Pentru că avem un Dumnezeu care Îşi face treaba; iar treaba Lui e să ne salveze pe noi din moarte. Dar „credinţa fără acţiune e moartă". Beneficiem de această putere doar *dacă acţionăm*, nu înainte.

„O sută de asemenea întâmplări şi am început să-mi dau seama că secretul ca să fac ce nu-mi venea să fac era să-mi las voinţa în mâinile Domnului; asta e de fapt şi cheia întregului Program. Şi cheia fericirii mele. Când îmi ignor sentimentele şi fac pur şi simplu ceea ce trebuie, miracolul se petrece şi scap din gaura întunecată."

Mulţi dintre noi au descoperit că, odată ce aceste acţiuni devin un obicei şi parte a vieţii de zi cu zi, începem în fapt *să ne schimbăm*. Devenim oameni mai buni şi, drept consecinţă, mai împăcaţi cu noi înşine şi cu ceilalţi.

Renunţăm la a cere

În Paşii precedenţi am devenit conştienţi că tendinţa noastră naturală este să luăm de la ceilalţi, folosindu-ne de ei ca de nişte surse pentru viaţa noastră, la fel ca şi mâncarea, băutura sau divertismentul. Acum învăţăm să recunoaştem şi să renunţăm la acest impuls „natural", să ne refuzăm dreptul de a ne folosi de alţii şi să începem să dăruim din noi înşine, fără a aştepta să primim în schimb altceva decât o conştiinţă împăcată şi un sentiment de libertate. „Măsura cu care primim e măsura cu care dăm."

„Când iarba-mi pare mai verde de partea cealaltă a gardului, e semn că trebuie să-mi ud iarba din curtea mea."

„La început, cel mai bun exerciţiu de a dărui îl făceam când mă întâlneam cu persoane care făcuseră obiectul poftei mele. Treptat am realizat că, atunci când mă adăpam cu imaginea colorată de imaginaţia mea a acelei persoane, de fapt îi luam *ceva. Prin privirea mea încărcată de pofte, cu sau fără consimţământul ei, luam ceva cu forţa acelei persoane. O* luam în posesie.

Deci, am început să mă rog pentru fiecare persoană pe care ochii mei doreau s-o ia în posesie. La început mi s-a părut imposibil; era absolut ultimul lucru pe care aş fi avut chef să-l fac... Dar imediat ce am început să fac treaba asta, nu numai că pofta a dispărut, dar am simţit şi o uşurare extraordinară. Spuneam orice, de exemplu 'Te rog, ajut-o', doar ca să dau *ceva de la mine, în loc să trag înspre mine. Şi a fost de-ajuns ca să-mi satisfacă pornirea! Pofta nu fusese niciodată suficientă. Oare unde am fost tot timpul ăsta?"*

Ne săturăm dăruind. Ne hrănim dând din pâinea noastră. Nu în avans, şi nu pentru mai mult decât acea unică dată.

De fapt, asta am căutat tot timpul când ne lăsam conduşi de pofte, când făceam sex, când luam de la alţii. Luând, ne-am separat de ceilalţi, de noi înşine, de Dumnezeu. Dând, am descoperit adevărata comuniune cu alţii şi cu Dumnezeu, şi, spre surpriza noastră, am descoperit însăşi dragostea. S-a strecurat deghizată pe uşa din spate. „Surprinşi de bucurie."

Adevărata uniune

Am realizat că adevărul descris în *Doisprezece cu Doisprezece* ni se aplică şi nouă: „Cel mai important lucru care ne scapă este acela că suntem complet incapabili de a forma o relaţie de parteneriat cu altă fiinţă umană." (p. 53)

Marii „Don Juani" nu erau altceva decât nişte infirmi emoţional, şi nu-şi dădeau seama. Partenerele sexuale nu erau în esenţă nimic altceva decât nişte obiective de atins, fantezii materializate care trebuiau urmărite, capturate, posedate şi, mai devreme sau mai târziu, arunca-

te la gunoi. În relaţiile care implicau sentimente, sexul era complicat de patimă sau de o dependenţă nesănătoasă faţă de partea cealaltă. Partenerii de viaţă, pe langă calitatea lor de obiecte sexuale, erau adesea şi figuri parentale şi obiecte ale dependenţei. Deci ce şanse aveam să învăţăm să relaţionăm normal cu alţii când chiar nucleul aparatului nostru relaţional era atât de descentrat?

Am descoperit că eram la fel de neputincioşi în încercarea de a relaţiona pe cât fusesem în încercarea de a renunţa la viciu; căci *făcea parte* din viciul nostru. A trebuit aşadar să o abordăm în acelaşi mod, cu ajutorul miraculoşilor Paşi. Când în sfârşit am făcut-o, ne-am putut literalmente vedea transformarea în bărbaţi adevăraţi şi în femei adevărate.

Pentru a ilustra cele spuse, povestea de mai jos dezvăluie câteva din schimbările prin care a trecut un dependent de sex în căsnicie, pe parcursul primilor câţiva ani de abstinenţă. E aceeaşi persoană ai cărei primi paşi în abstinenţă sunt relataţi în povestea personală de la începutul cărţii. Şi unii dintre membrii necăsătoriţi au mărturisit că se identifică în această poveste; principiile sunt comune tuturor relaţiilor interumane.

Doar începutul

Am început să merg la întruniri şi am scăpat de manifestările fizice ale dependenţei: sex, alcool, tranchilizante. Apoi am început să scap de primul dintre drogurile mele spirituale – pofta. Am aşteptat de la soţia mea recunoştinţă imediată, caldă, debordantă. Doar de-acum eram abstinent, eram bun, îi eram credincios, nu? Reacţia ei a fost ZERO!

Tot aşteptam să mă învăluie cu dragostea şi atenţia ei. Aşteptam ca reacţia ei să fie la fel de măreaţă ca proaspăta mea experienţă. Nimic! Nerecunoscătoarea! gândeam. Nu înţelegi la ce renunţ eu pentru tine? Resentimentele mele faţă de ea au explodat, pentru că nu înţelegea prin ce treceam. Şi la ce-mi folosea?!

Au trecut săptămâni şi apoi luni de abstinenţă, şi ea şi băiatul *continuau* să nu facă nimic bine. Iar eu am început din nou să mă comport cu ei ca mai demult: iritabil, îmi sărea ţandăra la cea mai mică neînţelegere, îi respingeam. Abstinent!

Abstinenţa a însemnat totuşi o schimbare importantă: când aveam izbucniri de furie sau de resentimente, nu mă mai foloseam de ele ca la o scuză pentru a apela la sex, ci ca la o scuză pentru a pleca de-acasă. Uşa din spate a casei o ştia cel mai bine. ZBANG! O trânteam în urma mea şi mergeam la un film, sau pur şi simplu conduceam prin oraş pentru a scăpa de acel sentiment cumplit de presiune internă, un fel de claustrofobie. Condusul sau mersul prin oraş făceau şi ele parte din vechiul meu tipar comportamental. Nu ştiam decât că trebuie să scap de EI.

Scenele cu soţia şi băiatul au continuat şi în abstinenţă. Cred că era singurul fel în care ştiam să relaţionez cu cei apropiaţi. (Reieşea că partea de sex dintre noi nu însemna nicidecum *relaţionare*; era doar o parte a bolii! Ce şoc.) De fiecare dată ziceam că e ultima. „Am terminat!" „Gata!" „Nu mai suport!". Asta a durat *ani de zile*, dar treptat frecvenţa incidentelor a scăzut.

Cumva am învăţat să plec imediat cum începea cearta, sau chiar, de la un moment dat, înainte să înceapă. Am descoperit că e mai bine să mă refugiez la

o întrunire sau la sponsorul meu, decât să ies la turele mele obişnuite. Un progres.

A continuat o vreme aşa, doar că am încetat să mai trântesc uşa. De cele mai multe ori, cel puţin. Am lansat un program de acţiune prin care încercam să-mi conving soţia să meargă la întâlnirile unui program de Doisprezece Paşi ca să se schimbe, cu sau fără mine. Nimic! „N-am nevoie de aşa ceva", îmi răspundea scurt. „Ba *ai*!" Iar supărare, iar nevoia de a fugi de acasă.

Apoi discuţiile de duminică dimineaţa. Eu către ea. „E foarte important acum pentru mine să vorbesc cu tine", îi spuneam. Nu realizam cu cât de puţin entuziasm reacţiona – mai degrabă cu oroare. Reiese că discuţiile erau de fapt nişte monoloage (oare cum de le-a suportat atât de mult timp?), în care eu încercam s-o manipulez şi s-o conving că ceva nu e în regulă *cu ea*. Doar că acum o făceam cu „blândeţe". Ce-i drept, nu mai ţipam aşa de mult ca înainte... „Nu-ţi dai seama..." îi tot spuneam. Acum că mă gândesc, cred că făceam exact acelaşi lucru pe care îl făceam şi la psihiatru, şi la şedinţele de terapie de grup: egoree, diareea ego-ului. Şi, de fiecare dată ceva când încerca şi ea să spună ceva, să se exprime, mă supăram şi plecam indignat.

A durat ani întregi pentru ca acest model să se schimbe; era singurul pe care îl ştiam! Doar că, treptat, soţia mea a devenit tot mai reticentă la ideea „discuţiilor". Reiese că eram pur şi simplu incapabil/opac la dorinţa de a mă privi pe mine însumi, cu toate că ea mă forţa din când în când să arunc o privire înăuntrul meu. (Sau poate că Programul îmi infuza totuşi puţină onestitate). De fiecare dată simţeam o nevoie acută să merg la o întrunire sau să mă întâlnesc cu sponsorul, într-atât de mare era durerea. Nu ştiam atunci că era durerea sănătoasă a conştiinţei de sine născânde; ştiam doar că ERA IMPOSIBIL SĂ TRĂIESC CU ACEA FEMEIE! Acum îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru curajul, sinceritatea şi răbdarea ei şi a băiatului. Ele sunt darul lui Dumnezeu pentru mine. Milostenie în formă pură.

După câţiva ani de abstinenţă, în loc să meargă mai bine, căsnicia noastră părea să meargă mai rău. Iar lumina aceea minunată care strălucea pe faţa ei la începutul căsniciei noastre continua să se estompeze, bucuria şi cântecul se stingeau şi dispăreau, luate de vânt în deşertul disperării noastre. În abstinenţă!

Scenele urâte s-au rărit, dar au devenit parcă tot mai definitive. Tot mai des plecam amândoi cu sentimentul că nu mai există nicio soluţie.

Apoi ea a început să vadă tiparul. De fiecare dată când îmi venea „cheful", încercam să-l maschez cu un atac la adresa ei. De obicei era vorba de ceva de o importanţă capitală, cum ar fi un fir de păr pe chiuvetă. Probleme de gravitate mondială. A reieşit că ceea ce acţiona de fapt era dorinţa mea, vicleană, înşelătoare şi puternică, şi care încerca să-mi ofere scuze pentru a-mi schimba partenera. Nu e de mirare că uneori aveam fantezii în care ea murea.

Cumva, a început să-şi dea seama că nu ea e cauza schimbării stărilor mele de spirit, că altceva stă în spatele atacurilor mele, ceva fără legătură cu ea sau cu „greşelile" ei. A fost o descoperire importantă. A început să-mi spună treaba asta în faţă, dar eu fie că refuzam discuţia, fie că o atacam cu şi mai multă violenţă. Acum îmi dau seama că de fapt îmi proiectam vina asupra ei, ca să nu trebuiască să o port eu.

Când şi-a dat seama că o atacam pentru a masca ceea ce sunt şi ceea ce fac eu, furia şi resentimentele ei au izbucnit la o intensitate extraordinară.

E important de observat aici scala temporală – şi scala durerii. Au fost ani. Certuri, fugă şi tone de durere. Ani şi durere – asta a însemnat pentru noi.

Durerea devenise atât de intensă, că n-am avut încotro decât să încep să lucrez la aplicarea principiilor propuse de Paşi. Odată cu asta, lucrurile au început, încet-încet, să se schimbe. *Simpla abstinenţă, chiar de durată, nu mă vindecase nici pe mine, nici căsnicia mea!* Că mergeam la întâlniri? Mare lucru! Trebuia să încep să mă văd şi să mă schimb *pe mine*, altfel durerea urma să revină şi căsnicia să se destrame. Eram ca individul acela de care vorbesc alcoolicii, care de fiecare dată când trece printr-o anumită uşă ia una în cap cu o scândură. Dar el insistă să iasă tot pe-acolo! Sindromul zidului de cărămidă: când te izbeşti de un zid, dă în continuare cu capul de el. Într-un sfârşit m-am săturat şi-am obosit să tot fiu sătul şi obosit de a-mi da singur în cap cu scândura propriei mele mândrii.

Pentru mine, cheia a fost principiul celui de-al Zecelea Pas: să-mi recunosc fără întârziere greşelile. Am început să-mi repar greşelile faţă de soţia mea. De fiecare dată după o ceartă sau dacă ne răneam unul pe altul, mă retrăgeam undeva şi alcătuiam un scurt inventar scris al celor întâmplate. (Am ajuns să cred ceea ce se spune în *Doisprezece cu Doisprezece*, că de fiecare dată când sunt afectat emoţional problema e undeva *la mine*). Ce anume simţeam? De ce? Unde greşisem? Apoi, încercând să nu pomenesc de greşelile ei, mi le recunoşteam pe ale mele şi plecam. Adesea mă vedeam silit să recurg la o scrisoare, pentru că mă temeam să nu mă ia iar valul orgoliilor şi gura mea mare şi să spun ce nu trebuie, rănind-o iarăşi. Începeam să las deoparte gloriosul scenariu în care eu aveam întotdeauna dreptate şi să recunosc când greşeam.

A mers. Mă simţeam mai bine. Am început să-mi repar greşelile şi faţă de băiat. „Am greşit respingându-te când te-am certat că ai pierdut unealta aia." Mă simţeam bine ori de câte ori o făceam. Am devenit mai puternic. Am început să-mi fac mai puţine păcate. Cheia bucuriei mele era să văd, să recunosc şi să corectez modul cum relaţionam cu ceilalţi.

Chiar când am intrat în program am procedat la o pocăinţă serioasă. Am spus, de exemplu: „Regret tot răul pe care ţi l-am făcut" şi toate celelalte cuvinte mari şi nobile. Dar asta nu a adus *nicio schimbare*. Dintotdeauna zisesem „Îmi pare rău". Schimbarea au adus-o, treptat, micile reparaţii zilnice.

Am reparat uşa din spate. Mi-a făcut plăcere. Am descoperit că îmi plăcea să repar lucruri. Îmi plăcea să mă repar pe mine. Şi îmi plăcea să-mi repar căsnicia. (De fapt eu fusesem întotdeauna cel care se vroia reparat.) Dar a trebuit să mă abţin de-a mai încerca să o repar *pe ea*. Am început să mă interesez de ceea ce o preocupa pe ea: treburile casei, sticla ei colorată, responsabilităţile mele în bărbat în casă.

În tot acest timp, am scăpat tot mai mult de poftă şi de celelalte droguri ale spiritului meu: resentiment-mânie-ostilitate, frică, dependenţă de alţii, judecarea celor din jur, dorinţa de a le fi altora pe plac, auto-glorificare. Toate acestea au început să dea înapoi când am reuşit să mă văd şi să mă accept cu toate defectele mele, şi de când făcut ceea ce a trebuit pentru ca Domnul să mă poată scăpa de ele.

După patru sau cinci ani de abstinenţă, ameliorarea în căsnicie şi în relaţiile de familie era limpede; pasul decisiv fusese făcut, mulţumită lui Dumnezeu şi mulţumită răbdării, dragostei şi înţelegerii arătate de soţia şi

copiii mei (cei mai mari erau de mult plecaţi de-acasă). O ştiam şi eu, o ştiau şi ei. Indiferent de ce urma să se întâmple, lucrurile nu aveau să mai fie vreodată la fel. (Şi, la fel ca şi abstinenţa, nici căsnicia nu ne este dată decât pentru o zi, şi apoi pentru încă o zi...). Am trecut pragul unui nou început.

În tot timpul acesta am renunţat treptat la vechile „sticle" pe care le ţineam ascunse prin sertarele inimii. Acele legături invizibile la care ştiam că pot apela oricând dacă decideam la un moment dat să recurg la ultima soluţie şi să renunţ la căsnicie. Nu apelasem niciodată la ele, dar le ţineam la îndemână, să fie la nevoie... Dacă mi-aş fi dat seama ce însemnau ele de fapt şi dacă aş fi renunţat la ele mai devreme, lucrurile ar fi mers mai bine mai demult. Cândva, pe parcurs, mi-am luat în sufletul meu angajamentul de a rămâne pentru totdeauna lângă soţia mea. Asta a însemnat să renunţ de bunăvoie la dreptul meu de a mă refugia vreodată la altcineva – şi o fac în continuare, zi după zi.

În locul jalnicelor noastre discuţii de duminică dimineaţa, am început să vorbim şi să ne înţelegem ca nişte prieteni. Începeam să zăresc frânturi din individualitatea soţiei mele, să văd profunzimea infinită a ceea ce era înăuntrul ei – o persoană, unică, vulnerabilă, umană. Acolo era Dumnezeu.

În timpul unor perioade de abstinenţă sexuală voluntară, am ajuns să realizăm că adevărata comuniune nu poate avea la bază sexul sau dependenţa, de indiferent ce fel. În acele perioade am descoperit că suntem de fapt mai apropiaţi aşa, la un nivel mai profund. Ea a descoperit că nu trebuie să se ofere sexual ca să cîştige bunăvoinţa soţului, iar eu am descoperit că sunt atras de ea ca persoană şi că preferam de fapt căldura unei relaţii non-sexuale în ceea ce privea adâncirea comuniunii noastre.

Trecem în continuare prin momente dificile, şi cu siguranţă că vor mai fi şi altele, cu durere şi cu disperare, dar lucrurile merg mai bine şi situaţia acum e cea mai bună din cîte au fost vreodată. În mod paradoxal, căsnicia noastră încă nu ne este dată decât pentru o zi, şi apoi pentru încă una... Ne simţim eliberaţi. Ne acordăm unul altuia dreptul de a greşi. Reiese că nici unul dintre noi n-a avut idee ce poate oferi căsnicia. Nu se poate spune în cuvinte. E ca şi cum aş fi făcut personal cunoştinţă cu Dumnezeu; cuvintele nu pot spune. Am sentimentul că abia acum am ajuns la început – la începutul bun.

Concluzii

(a) Starea fizică şi emoţională a soţiei, copiilor, pisicilor şi uşilor casei mele a fost cel mai exact indicator al stării mele reale.
(b) Abstinent nu înseamnă vindecat.
(c) E nevoie de ani întregi de abstinenţă, durere şi eforturi ca să poţi abia începe să vindeci o căsnicie.
(d) Vindecarea în familie începe prin a rămâne abstinent, a merge la întruniri şi a parcurge Paşii, şi continuă prin a rămâne abstinent, a merge la întruniri şi a parcurge Paşii. Vindecarea se poate întrerupe prin a nu rămâne abstinent, a nu merge la întruniri şi a te renunţa la parcurgerea Paşilor.
(e) Propriile mele atitudini şi acţiuni bolnave m-au făcut să-i privesc tot timpul pe ceilalţi în cheie negativă, aşa încât să fiu scutit de a-mi vedea şi purta greutatea propriilor greşeli.

(f) Soţia, copiii, alţi membri de familie şi colegi de program, prietenii şi colegii de serviciu fac parte din procesul meu de vindecare şi recuperare, dacă eu o permit

(g) Căsnicia este o forţă sanctificatoare atât în viaţa noastră, cât şi într-a copiilor. Exact de aceea nu mi-am găsit împlinirea în alte relaţii, pentru că rădăcinile lor se găseau ori în dorinţa vicioasă, ori într-o dependenţă nesănătoasă. Lipsindu-le elementul de definitiv, au oferit întotdeauna opţiunea „ieşire" şi ne-au scutit de a rămâne pe loc şi de a răzbi înainte spre victorie, frumuseţe şi cântec. Iar Dumnezeu nu era acolo.

(h) Soţia şi copiii mei: au fost un dar de la Dumnezeu în toată durerea trăită; prin ei m-am împlinit ca om şi ca membru al umanităţii.

(i) Propria mea atitudine şi recuperarea mea individuală sunt cheia. Ele deschid uşa vindecării şi vieţii spirituale în familie şi în cercul mai larg al relaţiilor.

Cum învingem pofta şi tentaţia

Când reuşim să renunţăm la a ne mai practica viciul şi suntem abstinenţi din punct de vedere sexual de oarecare vreme, descoperim că, deşi ne abţinem, obsesia ne însoţeşte în continuare, deşi din când în când pare a dispărea. După cum am văzut, pofta are multe feţe, pe care începem treptat să le recunoaştem pe măsură ce înaintăm în abstinenţă. Pentru un om, dorinţa înseamnă să tânjească după altcineva. Pentru altul, poate fi obsesia de a fi dorit. Pentru un al treilea, dorinţa poate lua forma unei nevoi disperate, sexuale sau emoţionale, pentru altcineva. În orice caz, adevărata problemă este atitudinea noastră interioară, iar procesul de recuperare constă în a ne modifica atitudinile şi a învinge treptat pofta.

Dorinţa vicioasă capitulează doar prin parcurgerea programului, încet şi cu răbdare, alături de alţii care fac acelaşi lucru. Acesta este unul din motivele pentru care avem nevoie să fim în mod continuu parte a unei comunităţi de persoane al căror scop este abstinenţa. Iar răsplata este nesfârşită – adevărata libertate, pe care am căutat-o dintotdeauna.

În continuare, un membru povesteşte cum şi-a depăşit dorinţa obsesivă. Pentru mulţi, aceste sugestii s-au dovedit utile în eforturile lor de a rămâne abstinenţi şi a-şi depăşi poftele şi ispitele.

Cum mi-am depăşit dorinţa obsesivă

Cum am reuşit? Nu eu am fost cel care a reuşit. După ce a vorbit la o întâlnire, o femeie din AA mi-a spus, citând capitolul 5 din *Alcoolicii Anonimi*, că „Dumnezeu poate şi face, dacă este căutat". Şi aşa am reuşit. L-am lăsat pe Dumnezeu s-o facă. Pentru că eu nu puteam. Dar Dumnezeu putea şi vroia – şi a şi făcut-o. Dar pentru a afla lucruri de felul acesta a trebuit să merg la întâlniri. „Întâlniri, întâlniri, întâlniri, întâlniri, întâlniri..." Asta mi-au spus acolo. „Pur şi simplu adu-ţi corpul". „Lucrează Paşii, lucrează Paşii, lucrează Paşii, lucrează Paşii, lucrează Paşii". Mergând la întruniri şi lucrând Paşii, aşa am reuşit. Aşa am învăţat „să-L primesc pe Dumnezeu înăuntru şi să-I dau voie să elimine obsesia". Eu am reuşit făcând următoarele:

1. Încetează să mai dai curs viciului. N-am mai dat curs obsesiei mele sexuale, sub nicio formă, aici incluzând masturbarea şi relaţiile extraconjugale. N-ai cum să scapi de obsesia dorinţei cât încă dai curs manifestărilor ei.

2. Încetează să mai hrăneşti obsesia. Asta a însemnat să elimin, în măsura în care stătea în puterea mea s-o fac, revistele, fotografiile şi orice alt simbol al tiraniei poftei. A fost nevoie să încetez a-mi mai alimenta dorinţa uitându-mă în jur, la televizor, la filme sau ascultând muzică; şi am încetat să mai folosesc şi să mai ascult cuvinte ale dorinţei vicioase.

De asemenea, a trebuit să încetez a mai trăi în lumea mea proprie. Acesta este unul dintre cele mai importante beneficii secundare ale faptului de-a participa la multe întâlniri. Majoritatea dependenţilor de sex trăim aproape în exclusivitate în lumea noastră; foarte rar facem contact cu lumea reală.

3. Integrează-te în comunitatea participanţilor la program. Eu nu cunosc pe nimeni care să poată rămâne abstinent şi liber de dorinţe compulsive fără să facă parte dintr-o asemenea comunitate. Eu n-aş putea. În comunitate se întâmplă totul, acolo e locul magic, acolo se naşte Conexiunea, acolo ne simţim ca *făcând parte*.

La început, tot ce puteam face era să iau parte. Apoi am acceptat sugestia de a mă implica în logistica întrunirilor: am pus mâna la aranjarea camerei şi la strâns, înainte şi după întâlniri, am îndeplinit rolul de responsabil cu literatura, de trezorier sau de secretar. Această implicare mi-a dat sentimentul că *aparţin*, care l-a înlocut treptat pe acela de a fi mereu singur, de a nu aparţine niciunde – blestemul meu dintotdeauna. Mai târziu, am ajuns să pot ieşi la o cafea şi să iau parte la întâlniri private cu un alt membru, începând procesul dureros, dar necesar, de a mă deschide în faţa altora pentru a putea creşte.

4. Admite-ţi neputinţa. La începutul începuturilor, tot ceea ce eram în stare să fac când mă lovea compulsia era să strig: „Sunt neputincios; te rog ajută-mă!" Câteodată şi de o sută de ori pe zi. În acea perioadă, când începeam să descopăr în profunzime Pasul Unu, neputinţa era pentru mine cel mai frumos cuvânt. În continuare e la fel. Mai târziu aveam să descopăr că adevărata mea neputinţă se referea de fapt la *propria mea persoană*.

Înainte vreme, cu cât mă luptam mai mult cu dorinţa, cu atât contraataca ea mai tare; în loc să se lase controlată, s-ar fi zis că obsesia creştea şi se hrănea din voinţa mea. Citind Pasul Unu din *Doisprezece cu doisprezece*, mi-am dat seama că tocmai neputinţa e „piatra de temelie pe care se poate construi o viaţă fericită şi împlinită" (p. 21). Într-un sfârşit am încetat a mai încerca să mă opresc. Singurul lucru care mi-a dat putere asupra poftei a fost gestul de a recunoaşte, faţă de alţi membri din Program, că sunt neputincios în faţa ei.

5. Abandonează-te. Simpla admitere a faptului că suntem neputincioşi nu e suficient pentru a ne pune în legătură cu Puterile noastre Superioare. E nevoie să ne abandonăm. Pentru mine, asta a însemnat la început să mă pun la dispoziţia grupului alături de care frecventam întâlnirile. Mergeam pur şi simplu la întâlniri şi eram pe cât de onest, de deschis şi disponibil puteam fi. Aşa am ajuns să trăiesc beneficiile Pasului Doi şi să nutresc speranţa că o Putere superioară mie îmi poate reda sănătatea mentală. Asta a deschis calea către Pasul Trei, atunci când a venit vremea, când mi-am pus voinţa în mâinile lui Dumnezeu, aşa cum îl înţelegeam eu.

În ceea ce priveşte dorinţa compulsivă, am ştiut exact ce înseamnă să o abandonez şi ce anume aveam de făcut. De fiecare dată când mă simţeam ispitit, din afară sau din interior, spuneam: „Renunţ la dreptul de a nutri dorinţă faţă de această persoană; Te rog ia ispita de la mine." Şi, aşa cum se spune, „Dumnezeu poate şi vrea", şi a făcut. Chiar dacă am fost puţin tulburat sau mi-a fost teamă şi chiar dacă a trebuit să repet renunţarea din nou şi din nou, a mers. La început a fost puţin înspăimântător, dar reuşeam să rămân abstinent, şi încet-încet n-a mai fost atât de greu. M-a ajutat să depăşesc fiecare tentaţie, pe măsură ce-mi ieşea în cale.

6. Deschide-te în faţa altora. Când a început să-mi fie clar că s-ar putea să nu scap niciodată de boala aceasta a poftei, a trebuit să merg înainte şi să abordez următorii Paşi. Paşii Patru şi Cinci m-au făcut să fiu capabil să mă privesc în faţă. Aceasta a fost probabil cea mai importantă schimbare de atitudine din perioada de început a procesului de recuperare.

Cu pofta m-am luptat făcându-mi încontinuu mici inventarii, aşa cum se spune în Paşii Cinci şi Zece. Ori de câte ori simţeam că o întâmplare, o imagine, o amintire sau un gând tinde să preia controlul asupra mea, lucru care se întâmpla des, scoteam la lumină acest fapt şi îl discutam cu o altă persoană din program. Scoteam adevărul la aer şi la soare. Pofta urăşte lu-

mina şi fuge de ea; din toată fiinţa mea, ea preferă colţurile cele mai întunecate. Şi dacă o las să se cuibărească acolo, ca o ciupercă la întuneric, îi merge bine şi începe să se extindă. Micoza sufletului. Dar scoţând-o la lumină şi expunând-o în faţa unui alt dependent în curs de recuperare, rup vraja. Lumina ucide pofta. Eu am procedat aşa cu fiecare experienţă, nu la modul general. Câteodată a însemnat să abuzez de timpul cuiva, dar m-a ajutat să mă curăţ şi să rămân abstinent. De fiecare dată când povesteam şi renunţam la a mă lupta de unul singur, blestemul acelei amintiri sau acelei experienţe era rupt. O nouă realizare, un nou pas înainte.

7. Ai încredere. Pe măsură ce deveneam din ce în ce mai capabil să-mi depăşesc poftele şi învăţând tot mai mult să mă încred în puterea lui Dumnezeu de a îndepărta obsesia, am simţit nevoia să încep fiecare zi cu o rugăciune prin care mă puneam din nou în mâinile Domnului, pe mine şi pofta mea, pentru acea zi. Asta a însemnat că învăţam să trăiesc fără compulsie şi că vroiam cu adevărat să scap de ea.

Acum îmi încep fiecare zi cu rugăciunea Pasului Trei (din *Alcoolicii Anonimi*, p. 63), în care am schimbat câteva cuvinte pentru a o face potrivită pentru mine. De obicei sună cam aşa:

> Te rog ajută-mă şi astăzi să nu cad pradă poftelor mele, pentru că singur nu pot. Îmi pun şi astăzi voinţa şi viaţa mea în mâinile Tale, să faci cu ele după voia Ta. Scapă-mă şi astăzi de robia sinelui meu, ca să pot împlini mai bine voia Ta. Ia-mi şi astăzi greutăţile din faţă, pentru ca victoria asupra lor să stea mărturie în faţa celor pe care aş vrea să-i ajut despre marea Ta putere şi dragoste şi despre calea Ta. Dă-mi şi astăzi cele de care voi avea nevoie. Facă-se şi astăzi voia Ta, nu a mea.

8. Citeşte materialele programului. *Doisprezece cu Doisprezece* şi *Alcoolicii Anonimi* au fost primele mele ghiduri în parcurgerea Paşilor. De fiecare dată am găsit ce mi-a trebuit în aceste materiale care au lansat primul program al celor Doisprezece Paşi. Mulţi dintre noi au găsit că practicarea principiilor evidenţiate în literatura AA adaugă o nouă dimensiune problemei şi le ajută mult. Parcurgând aceste materiale pe cont propriu, în intimitatea momentelor noastre de solitudine, începem să înţelegem mai mult despre noi înşine şi despre recuperarea noastră într-un mod mult mai personal, mai adecvat contextului nostru particular.

9. Lucrează şi asupra celorlalte defecte. Spre totala mea surprindere, am descoperit că nu pofta era de fapt baza problemelor mele; pofta nu era decât un simptom al bolii mele spirituale, şi anume o atitudine bolnavă faţă de viaţă. Pofta nu era decât una din manifestările acestei uriaşe forţe negative din mine, care trebuia să se manifeste cumva, indiferent sub ce formă. Deîndată ce pofta a început să dispară, au apărut în loc resentimentele. Apoi teama. Apoi pornirea de a-i judeca pe alţii. Ca şi cum ai încerca să astupi o spărtură într-un baraj. Când ai astupat o spărtură, apa ţâşneşte în altă parte. Volumul imens din spatele barajului presează încontinuu, iar barajul cedează în punctul cel mai slab.

Acest volum imens de apă, reiese că, e partea mea negativă şi distructivă. Şi măsura în care mă pot conecta cu Puterea pozitivă (Dumnezeu) e aceeaşi cu care mă pot deconecta de la partea mea negativă, indiferent de forma pe care o ia. Mulţumesc lui Dumnezeu, astăzi pot face această alegere.

Beneficiul secundar al faptului că *a trebuit* să lucrez la toate defectele mele pentru a scăpa de obsesia poftei a fost că astfel m-am putut conecta la Viaţă. Dar nu pot fi liber de o obsesie atâta vreme cât sunt beat de alta. Nu pot fi liber de poftă atâta timp cât sunt stăpânit de resentimente. Şi tot aşa...

Am mers la întâlniri pentru studiul Paşilor ca să aflu cum fac ceilalţi de reuşesc să-şi înfrângă defectele. Mi s-a spus că un mod foarte eficient de a ucide în faşă un gând resentimen-

tar este de a te ruga pentru persoana care îţi provoacă acel sentiment. Să cer pentru ea ceea ce îmi doresc pentru mine, aşa mi s-a sugerat. Şi a mers! Primul meu şef din perioada de abstinenţă a fost zi de zi obiectul a unei revărsări de asemenea rugăciuni. Nu cred că lui i-au folosit prea mult (dar cine poate şti?), dar pe mine treaba asta m-a ajutat să nu cad iar în cuibul de şerpi al resentimentelor.

10. Învaţă să dai în loc să iei. E o tehnică folositoare şi pentru a scăpa de pofte. De fiecare dată când prindeam din colţul ochiului o imagine ispititoare, în loc să dau curs pornirii de a mă uita şi de a „bea", îmi ţineam privirea înainte şi mă rugam pentru acea persoană. Putea să fie ceva simplu, „Doamne, binecuvânteaz-o şi dă-i toate câte are nevoie". Sau, în funcţie de intensitatea stimulului, putea fi ceva mai plin de fervoare: „Doamne, binecuvânteaz-o şi fă să fie la rândul ei o binecuvântare altcuiva; facă-se voia Ta în viaţa ei."

Am început să fac acelaşi lucru şi pentru modelele din acele reclame care au o putere asemănătoare asupra mea. De fiecare dată mă simt bine; ca şi cum aş primi înapoi ceva curat şi puternic şi eliberator şi bun. Devin un fel de canal prin care mă inundă binele, în loc să deschid o conductă prin care să intre pofta şi răul. Imaginea mă înrobeşte în măsura în care beau din ea, şi mă eliberez de sub puterea ei după măsura cu care dăruiesc. În plus, e atât de uşor să dăruieşti în loc să faci permanent efortul acela ucigător de a te abţine doar prin puterea voinţei.

Încercaţi treaba asta: nu poţi nutri pofte pentru persoana pentru care te-ai rugat în felul acesta. Iată o experienţă povestită de o membră DSA:

> *„Îmi aduc aminte că la începutul perioadei de abstinenţă am văzut un videoclip foarte sugestiv într-un supermarket. M-am lăsat prinsă şi, până să îmi dau seama ce se întâmplă, am fost subjugată de acea imagine! Aşa că am început să mă rog pentru cântăreţul respectiv, iar şi iar. Şi a mers! De atunci încoace am folosit metoda de multe ori, şi a mers întotdeauna.*

Această acţiune serveşte şi ca o reparaţie indirectă faţă de toate acele obiecte anonime ale poftelor mele şi pornirilor mele sexuale – acei mulţi necunoscuţi la a căror stil de viaţă distructiv am contribuit şi eu. Se pare că e o lege a universului: primesc înapoi după măsura cu care dăruiesc.

11. Găseşte-ţi un sponsor DSA. Aveam nevoie de cineva care să mă vadă mai bine decât mă puteam vedea eu, chiar dacă avea şi el problemele lui. (Fiecare din cei care mi-au fost sponsori avea în sine imperfecţiuni atât de mari încât ar fi fost o scuză foarte bună să ies din program, dacă asta voiam). Dar ceea ce m-a ajutat de fapt a fost faptul că am apelat la cineva şi că i-am ascultat indicaţiile. Am păstrat un contact regulat şi i-am urmat indicaţiile. Treaba asta m-a ajutat să devin mai maleabil şi mi-a economisit mult timp şi durere.

12. Fă-ţi prieteni în program. Dependenţa de sex m-a împiedicat să cunosc adevărata intimitate. Devenisem un singuratic şi un infirm emoţional. Ca să mă recuperez, trebuia să ies din izolare şi să stabilesc legături cu alţi oameni. Dar asta era ceva ce nu ştiam cum să fac. La început am fost silit să vorbesc la telefon ca să pot rămîne abstinent. Apoi, pe măsură ce vorbeam cu alţii despre problemele mele şi ceilalţi îmi povesteau la rândul lor despre încercările prin care treceau, între noi s-a născut o legătură. Parteneri întru abstinenţă – ce binefacere! Lumea interioară, cenuşie şi însingurată, a sinelui meu fisurat s-a transformat treptat în cerul însorit al experienţelor fericite trăite în comun. Descopeream că victoria asupra poftei nu era, aşa cum mă temusem, o experienţă sumbră. Începeam să simt pulsaţia vieţii şi am început să am porniri de bucurie. De fapt, începeam să am ceea ce pofta mea căutase tot timpul. Nu poţi scăpa cu adevărat de nevoia de a nutri pofte atâta timp cât trăieşti în afara unei asemenea conexiuni.

13. Vorbeşte despre experienţa recuperării tale. Am început prin a pomeni, cu reţinere, despre obsesia mea sexuală şi dorinţa mea de a mă recupera atunci când discutam cu cineva care părea să aibă probleme similare. Nu ştiam atunci că această acţiune făcea parte din Pasul Doisprezece; o făceam pentru că doream s-o fac. Apoi am început să vorbesc despre experienţa mea şi la alte întâlniri la care participam. Foarte puţini au răspuns, dar ideea este că pe mine mă ajuta.

Bill W., din AA, obişnuia să spună că Pasul Doisprezece cere „puţini bani şi o grămadă de timp". Eu am descoperit că o fracţiune din timpul şi banii pe care îi cheltuiam înainte pe viciul meu, cheltuită de data aceasta pentru a da mai departe mesajul recuperării, mă ajuta să rămân abstinent. Atunci când cheltuiesc de bună voie ceva din timpul şi mijloacele mele primesc înapoi darul de nepreţuit al libertăţii de sub domnia poftei, şi în plus bucurie şi pace interioară. În acelaşi timp am făcut şi primii paşi, timizi şi nesiguri, înspre a învăţa cum să iubesc o altă fiinţă umană. Nici nu puteam cere o răsplată mai mare.

14. Fă-ţi un obicei din a acţiona din dragoste. Abstinenţa negativă – pur şi simplu să nu mai faci – nu mai ţine după o vreme. Timp de luni întregi asta a fost tot ce-am avut şi eu şi tocmai de aceea, într-o bună zi, fără să am nicio problemă specială şi după ce tocmai ce îi spusesem unui vechi coleg că sunt un dependent de sex *recuperat*, m-am întors la vechiul meu obicei. Nici n-am ştiut ce m-a lovit. N-am alunecat, am căzut!

Aspectul crucial al recuperării mele este că, dacă nu reuşesc să găsesc ceea ce căuta pofta mea, n-o s-o scot la capăt. Doar că pui capăt răului nu aduce niciun folos dacă nu te conectezi în acelaşi timp cu binele. Pentru un dependent de sex aşa cum sunt eu, e totul sau nimic. *Alcoolicii Anonimi* spun acelaşi lucru, la pagina 59: "Jumătăţile de măsură nu servesc la nimic". E valabil şi pentru mine.

Oamenii din program m-au învăţat că gândirea corectă nu are niciodată efectul de a genera acţiuni corecte, dar, dacă fac ceea ce trebuie, gândurile şi sentimentele corecte vor veni şi ele. În timpul perioadei mele de abstinenţă am descoperit că nu aveam pornirea de a-mi atinge soţia decât într-un context senzual, erotic sau sexual. Nu am atins-o niciodată pur şi simplu ca pe o *persoană*, o atingere *spirituală*, dacă vreţi. Dar am învăţat că, dacă iau iniţiativa de a o atinge în acest fel, apare şi sentimentul de a dori această atingere. N-o să uit niciodată acel moment când, devenit abstinent, după toată acea perioadă groaznică de separare şi de haos, într-o bună zi am fost capabil să mă uit în ochii ei, să întind mâna, s-o ating pe braţ şi să spun: „Mulţumesc". Cum am simţit atunci puterea iubirii curgând prin acel contact fizic! *După* ce am făcut gestul. Mi-au dat lacrimile.

Altă dată, soţia mea pregătise cina, dar eu eram din nou stăpânit de sentimente negative şi voiam să plec, cine ştie unde. Am reuşit totuşi să mă opresc cât să-mi sun sponsorul, care mi-a amintit ursuz că e duminică şi că e ocupat (niciunul din sponsorii mei nu s-a pretins vreodată sfânt). În zece secunde a văzut „problema" (obsesia de sine), mi-a spus: „Stai jos şi mănâncă-ţi cina" şi a închis. M-am aşezat şi am mâncat ceea ce soţia mea îmi pregătise. Sentimentul acela groaznic că trebuie să fug a trecut. Am făcut gestul, iar sentimentul i-a urmat.

Cea mai bună ocazie de a exersa dragostea nu este la întâlniri, ci în propria mea casă. Acolo e şi cel mai greu. De fapt, mi-e mai uşor să mă rog pentru prostituate şi pentru colegi din DSA decât să fac gesturile iubirii faţă de soţia şi copiii mei. Dar trebuie să le fac, pentru că altfel nu voi reuşi să rup lanţurile şi să ies la lumina vieţii. Şi vreau să trăiesc!

O altă acţiune a iubirii, care aduce rezultate extraordinare, este să mă rog pentru soţia mea; cer pentru ea tot ce-i mai bun din ceea ce mi-aş dori pentru mine. Se potriveşte cu ce discutam mai sus, că trebuie să dăruim în loc să luăm. De vreme ce, abstinent fiind, renunţasem la orice altă sursă de împlinire sexuală în afară de soţia mea, mi-am dat seama, în urma unui autoinventar, că începusem să dezvolt o dependenţă nesănătoasă faţă de ea. Ca rezultat, m-am

abţinut de la sex, cu acordul ei, o perioadă considerabilă de timp, ca să-mi pot rezolva această dependenţă.

După aceea, am concluzionat că, atâta timp cât dependenţa de soţia mea era încă infectată de aspecte de tipul „cumpăr şi vând", sunt dispus să trăiesc fără sex.

„Că e soţia noastră sau e altcineva, nu vom renunţa niciodată la băutură atâta timp cât punem dependenţa faţă de un alt om deasupra dependenţei de Dumnezeu." (*Alcoolicii Anonimi*, p. 98)

Deci, de fiecare dată când aveam un sentiment negativ legat de soţia mea, mă rugam pentru ea. Nu-mi venea s-o fac, dar o făceam. Funcţionează. Dar trebuie să fiu dispus să renunţ la resentimente şi să iert. Aici intră în acţiune Paşii Şase şi Şapte.

15. Recunoaşte-ţi şi hrăneşte-ţi foamea de Dumnezeu. Pe măsură ce am intrat într-o altă fază a cunoaşterii de sine, am început să simt că impulsul cel mai de bază nu era nici sexul, nici puterea sau orice altceva, ci o nevoie spirituală – un fel de foame, nevoia de însuşi Dumnezeu. Se pare că ceea ce caut cu adevărat, atunci când mă las purtat de pofte lascive şi mă ameţesc cu imagini, este o Conexiune. Ceea ce îmi doresc cu adevărat este să stabilesc o Conexiune cu Sursa vieţii mele. În boala mea, Femeia este sursa fiinţei mele, dumnezeul meu. Pofta mă înşeală, făcându-mă să cred că *fără asta* nu pot trăi, când de fapt nu pot trăi fără Dumnezeu.

De aceea, o altă tehnică pe care o folosesc cu succes în momentele ispitei este să mă rog – înainte de a întoarce capul şi de-a privi: „Orice ar fi ceea ce caut acum, Te rog lasă-mă s-o găsesc în Tine". Iar şi iar şi iar, de fiecare dată când mă simt atras de-o persoană, rugăciunea se intensifică. Pentru mine funcţionează. Şi ce o cale mai bună de-a face Pasul Unsprezece?

Acest principiu al înlocuirii funcţionează pentru toate emoţiile mele negative. Umplu locul pe care l-ar ocupa în mintea mea resentimentele, frica sau pornirea de-a judeca pe alţii cu prezenţa lui Dumnezeu. Înlocuiesc imaginarul cu Realul. Apelez la Dumnezeu în asemenea situaţii. Pe mine mă ajută dacă închid ochii când fac lucrul acesta.

16. Alungă ispita cu voce tare. S-a întâmplat uneori să mă simt de parcă păşeam printr-un teren minat, înţesat de ispite la tot pasul, cu încărcături explodând peste tot în jurul meu. Era o senzaţie atât neobişnuit de intensă şi de persistentă, că mă întrebam dacă nu sunt ţinta vreunui fel de atac. În asemenea momente am apelat la măsura extremă de a mă dezice şi de-a alunga ispita cu voce tare, ca pe o prezenţă malefică străină. Nu în numele meu, nu sub puterea sau autoritatea mea, ci în numele, puterea şi autoritatea Puterii mele Superioare. Nu pretind că înţeleg ce se petrece şi încerc să nu fac mare caz, dar pentru mine a fost salvator în asemenea momente, când am avut sentimentul că sunt total neputincios, la mila unor forţe necunoscute. În anii care au urmat, am auzit relatări şi de la alţi membri care au trăit experienţe similare.

17. Caută-ţi refugiu în Dumnezeu. Adesea invoc prezenţa lui Dumnezeu ca pe un scut de protecţie împotriva poftelor sau emoţiilor mele sau ale altora. Iarăşi, imediat ce mă simt copleşit sau ce prind cu coada ochiului o imagine care mă face să vreau mă întorc capul şi să „beau", spun: „Caut prezenţa Ta ca să mă protejeze de dorinţă (sau de ce-o fi)." Dar eu sunt cel care trebuie să ridice scutul! Eu trebuie să Îl caut ca refugiu.

Astăzi, după ani de abstinenţă, trimit şi alt fel de telegramă de ajutor: „Nu vreau să trăiesc dorinţa asta (sau alte sentimente şi emoţii negative); vreau s-o iei Tu pe toată." Funcţionează de fiecare dată. Dar eu trebuie să fiu cel care o dau deoparte de la mine.

18. Priveşte-ţi pofta în ochi. Acum descopăr o nouă modalitate de a lupta cu tentaţiile din timpul zilei astfel încât să nu se întoarcă în timpul somnului, sub formă de vise. Am constatat că, în loc să le las în seama lui Dumnezeu, aşa cum se recomandă, pot uneori, în timpul zilei, să dau ispitele deoparte prin pură voinţă. Au fost dăţi când, după o asemenea procedură, dorinţa a reapărut noaptea într-un asemenea vis erotic, încât ştiam că pot da curs ispitei în

somn chiar şi fără să mă ating, şi ştiind că opţiunea e a mea. Cât de înfricoşător de puternice sunt aceste tentaţii! Te obligă să le iei în serios.

Am trecut prin destule asemenea situaţii critice încât să caut să iau măsuri preventive. Astfel încât, chiar înainte de-a mă culca, parcurg cu ochii minţii, în mod intenţionat, toate ispitele care mi-au rămas în minte din ziua aceea, şi privesc persoana respectivă drept în faţă. Aduc fiecare figură la lumină, în faţa lui Dumnezeu, şi mă pun în mâinile Lui, recunoscând că sunt neputincios în faţa poftei. Spun: "*Tu*, Doamne, mă vezi şi mă cunoşti, şi ştii că vreau să păcătuiesc. Trimit ispita către Tine. Te rog vino Tu şi înfrânge-mi pofta; eu nu vreau niciun pic din ea, nici conştient, nici subconştient. Vreau să duci Tu povara ei pentru mine. Te rog lasă-mă să fiu abstinent şi liber de *orice* dorinţe în noaptea asta." Adesea spun şi o rugăciune pentru persoana care a reprezentat ispita mea, ieşind astfel din mine, dăruind. Este modul meu de a rămâne curat la nivel subconştient. În plus, aşa scap şi de frica de a cădea în greşeală în somn.

Rezumat

Toate aceste căi de a învinge ispita necesită practică, dar sunt eficiente. A durat mult până m-am programat pentru acel mod de viaţă în care dorinţa era o prezenţă permanentă; normal că durează mult pentru a-i pune capăt şi a mă reprograma pentru realitate.

Când m-am folosit pentru prima oară de ele, fiecare din aceste tehnici mi s-a părut artificială şi forţată. *Nu-mi doream* să le aplic şi nu-mi dădeau un sentiment bun. Încerc să nu mă mai bazez pe asemenea reacţii interioare, pentru că ele ţin de boala mea; din cauza lor am ajuns aici.

Unele din măsurile de care am povestit mai sus îmi creau sentimentul că ucid o parte din mine, atât de mult veneau împotriva înclinaţiilor mele naturale. Dar am realizat că eliberarea cerea exact asemenea poziţii de forţă împotriva vechilor mele tipare de gândire şi de acţiune. Din ele s-au născut, treptat şi cu greu, acţiunile juste.

Trebuie mereu să-mi aduc aminte că nu cealaltă persoană este cauza poftelor şi tulburărilor mele; *eu* sunt cauza. Ceea ce aduce cu sine un ultim aspect care trebuie punctat: dorinţa de care vreau să mă eliberez e *a mea*. Eu am făcut-o ceea ce este. *Eu sunt* dependentul de viciul meu. În aceeaşi ordine de idei, *eu sunt acela* încărcat de resentimente şi de mânie, acela care-i judecă şi-i condamnă pe alţii, acela plin de frici. Nu mă pot vindeca dacă îmi neg, eludez sau acopăr defectele. „Sunt la fel de bolnav precum secretele mele."

Pe de altă parte, pot trăi liber de fiecare din aceste defecte şi de toate la un loc dacă, în loc de a apela la aceste emoţii negative, apelez la Dumnezeu. Aşa, păstrând atitudinea corectă, pot dobândi un răgaz de o zi sau de o oră de sub imperiul dorinţei etc. Iar atitudinea corectă o menţin lucrând Paşii şi Tradiţiile şi mergând la întruniri, întruniri, întruniri, întruniri, întruniri.

Se pare că Dumnezeu a ales să nu elimine partea defectă din mine aşa încât să nu mai pot resimţi poftă, resentiment, frică şi tot restul. Dacă ar fi făcut-o, n-aş mai avea nevoie de El; aş fi un robot. Jocul pe care îl jucăm aici se numeşte *a-ţi învinge* treptat defectele. Eu sunt ceea ce s-ar putea numi un „păcătos". Dar iau de la Dumnezeu puterea pe care n-o găsesc în mine ca să-şi depăşesc păcatele. Victorie prin neputinţă, prin bunăvoinţa Celui Atotputernic!

Asta e frumuseţea paradoxului acestui program: în şi prin neputinţa mea, primesc puterea – şi iubirea – ce vin de sus.

Şi aici stă diferenţa între a nega, respectiv a accepta. Negarea şi încercarea de a o scoate la capăt prin forţă brută mi-au adus suferinţă şi eşec. Gestul de a admite ceea ce sunt, de a renunţa la lupta de unul singur şi de a mă încredinţa puterii lui Dumnezeu mi-a adus absolvire, libertate şi bucurie.

Recuperarea se naşte din interior.

Lista de sugestii privind diverse modalităţi de a birui asupra poftei va rămâne veşnic incompletă, la fel cum incomplete sunt şi experienţele descrise în această carte. Fiecare din aceia care rămâne abstinent şi avansează în recuperare va adăuga experienţei noastre colective ceea ce l-a ajutat pe el personal. Cartea cea adevărată, cea „cunoscută şi citită de toţi oamenii", sunt vieţile noastre, aşa cum sunt ele. Cu trecerea timpului vom afla tot mai multe şi va merge tot mai bine. Aceasta este marea aventură a recuperării din dependenţa de sex.

O viziune pentru tine

Realizăm cât de puţin ştim. Dumnezeu ne va arăta tot mai multe, ţie şi nouă. Întreabă-L în fiecare dimineaţă, atunci când meditezi, ce poţi face pentru seamănul tău care este încă bolnav. Răspunsurile vor veni, dacă propria ta casă este grijită. Dar evident că nu poţi da mai departe ceva ce tu însuţi încă nu ai. Fă ca relaţia ta cu El să fie cea corectă, şi neimaginat de multe lucruri bune se vor întâmpla, pentru tine şi pentru nenumăraţi alţii. Acesta este Marele nostru Adevăr.

Lasă-te în voia lui Dumnezeu, aşa cum Îl înţelegi tu pe Dumnezeu. Recunoaşte-ţi greşelile în faţa Lui şi în faţa semenilor tăi. Dă la o parte ruinele trecutului. Dă mai departe cu toată generozitatea din ceea ce dobândeşti şi alătură-te nouă. Vom fi alături de tine în Comunitatea Spiritului, şi cu siguranţă ne vei întâlni pe unii dintre noi în timp ce înaintezi cu trudă pe Calea Destinului Fericit.

Până atunci, Dumnezeu să fie cu tine şi să te binecuvânteze.

(Alcoolicii Anonimi, p. 164)

Dependenţii de Sex Anonimi s-ar bucura să aibă veşti de la tine. Adresa noastră: căsuţa poştală 111910, Nashville, TN 37222-1910.

Partea III

COMUNITATEA ABSTINENŢEI

Comunitatea abstinenţei

A avea dreptul la o parte dintr-o moştenire pământească înseamnă a micşora partea celorlalţi moştenitori. Când vorbim însă despre ceea ce are Comunitatea de lăsat ca moştenire, ceea ce posedă fiecare face ca proprietatea celorlalţi să devină cu atât mai mare.

Din această moştenire, un om poate dori şi năzui să-şi ia partea lui fără ca asta să însemne egoism sau să aducă prejudicii altora; din contră, a nu ne cere partea înseamnă a-i priva şi pe alţii de o porţiune dintr-a lor.

Adevărata moştenire [...] nu este ceea ce ai ca să ţii pentru tine, ci ceea ce ai ca să dai altora.

Fiecare dintre noi e ceva ce alţii nu sunt şi deci ştie ceva – poate chiar fără să fie conştient că ştie – ce alţii nu ştiu. Revine fiecăruia [...], ca moştenitor al întregului, să contribuie cu partea lui la acest întreg; căci suntem o singură familie, al cărei cap şi inimă este Dumnezeu.

George MacDonald, 1891

Cum se pun bazele unui grup DSA

Grupul*

*Materialul care urmează este preluat din Ghidul Întâlnirilor DSA. În el apar răspunsuri la multe din întrebările sau probleme cu care se confruntă grupurile DSA, atât cele noi, cât şi care funcţionează deja de ceva vreme. Toţi membrii sunt îndemnaţi să citească un material care şi-a dovedit valoarea în efortul de a menţine grupuri bune şi eficiente şi întruniri de bună calitate.

Generalităţi

Scopul principal al unui grup DSA este „de a-şi transmite mesajul către dependentul de sex aflat încă în suferinţă" (Tradiţia 5). În mod tradiţional, ca şi în cazul AA, oricare doi sau mai mulţi dependenţi de sex care se reunesc având ca scop abstinenţa sexuală şi urmând în acest sens programul DSA se pot considera ca fiind un grup DSA, cu condiţia să nu aibă, ca grup, afiliere cu vreo altă organizaţie sau program şi să nu primească sprijin dinafară. Cele ce urmează sunt sugestii provenite din experienţa acumulată de noi până acum.

Cum se pun bazele unui nou grup

1. Găsiţi un loc pentru întâlnirea săptămânală şi fixaţi o oră. La început, acest loc poate fi acasă la cineva sau într-un birou privat, unde există condiţii pentru păstrarea anonimităţii şi a confidenţialităţii. Bisericile sunt adesea dispuse să pună la dispoziţie spaţii în asemenea scopuri. Discutaţi cu bisericile şi cu alte organizaţii care au programe de Doisprezece Paşi despre locurile unde îşi ţin întrunirile. Se întâmplă adesea ca spaţiile respective să fie disponibile şi pentru alte grupuri. Interesaţi-vă şi la Biroul Central DSA.

2. Alegeţi un secretar, un trezorier şi un responsabil cu literatura. Atribuţiile acestor funcţii sunt explicate mai jos. În acord cu Tradiţia a doua, membrii care acceptă aceste responsabilităţi nu guvernează asupra grupul, ci se pun în serviciul lui.

3. Transmiteţi Biroului Central DSA datele de contact ale secretarului şi ale încă unei persoane din grup, precum şi ziua, ora şi locul unde au loc întrunirile. La Biroul Central DSA trebuie să existe datele de contact ale cel puţin unei persoane, plus una de rezervă, pentru fiecare grup, ca referinţă pentru cei care cer informaţii. Informaţi Biroul Central DSA despre orice modificări ale acestor date.

Secretarul

Trebuie să fie abstinent sexual real, vechimea abstinenţei rămânând să fie decisă de conştiinţa grupului. Durata mandatului este de obicei de şase luni sau un an, dar fiecare grup este autonom şi poate organiza alegeri atunci când se crede de cuviinţă. Ideal este ca funcţiile de conducere să fie deţinute prin rotaţie. Responsabilităţile secretarului:

1. Alege pe cineva sau are grijă să existe cineva care să conducă fiecare întrunire şi instruieşte această persoană cu privire la formatul întrunirilor şi la literatura necesară. O idee bună ar fi ca alegerea conducătorului să aibă loc cu o săptămână înainte.
2. Se ocupă de locul de întrunire şi îi anunţă pe ceilalţi
3. Ţine legătura cu Biroul Central DSA şi anunţă când au loc modificări
4. Ţine legătura cu alte grupuri DSA din apropriere şi cu DSA ca întreg. Îi anunţă pe membrii din grupul lui despre conferinţele şi alte întruniri organizate de DSA.
5. Se preocupă ca toţi membrii să aibă acces la buletinul informativ *Essay*. De asemenea, fiecare membru în parte poate solicita să fie inclus în lista de corespondenţă a buletinului.
6. Se ocupă de corespondenţă şi de telefoane sau deleagă cuiva această responsabilitate.
7. Convoacă şedinţele administrative şi pe cele de „conştiinţă a grupului”.
8. Caută să încorporeze principiile celor Douăsprezece Tradiţii ale noastre în spiritul şi în activităţile grupului.

Trezorierul

Trebuie să fie abstinent sexual real, vechimea abstinenţei rămânând să fie decisă de conştiinţa grupului. Aceeaşi durată a mandatului ca în cazul secretarului. Responsabilităţile lui :

1. Este custodele şi casierul banilor care se adună prin colectă la întâlniri. Banii adunaţi sunt de obicei număraţi şi consemnaţi de trezorier împreună cu un alt membru.
2. Ţine socoteala detaliată a finanţelor grupului şi prezintă situaţia financiară la întâlnirile administrative.
3. La instrucţiunea grupului, trimite contribuţiile monetare regulate la Biroul Central DSA care contribuie la acoperirea costurilor serviciilor DSA pe plan naţional şi internaţional. Comunitatea a dezvoltat un mecanism funcţional de a-şi susţine serviciile internaţionale. Fiecare grup în parte organizează o a doua colectă separată, fie la fiecare întrunire, fie cu altă regularitate; suma colectată în acest fel merge în întregime către Biroul Central DSA. Unele grupuri au căzut de acord ca un anumit procentaj din banii care rămân după ce se acoperă cheltuielile grupului să fie trimişi regulat către Biroul Central DSA. Toate grupurile sunt îndemnate să găsească o modalitate de a contribui la propagarea în lume a programului celor Doisprezece Paşi. Aceste contribuţii susţin activitatea Biroului Central. DSA se autofinanţează în totalitate.
4. DSA este o organizaţie non-profit, scutită de taxe, conform înregistrării ei la Administraţia Fiscală a SUA, drept care toate contribuţiile membrilor către DSA sunt deductibile fiscal. În celelalte ţări trebuie verificată legislaţia în vigoare.

Responsabilul cu literatura

Comandă literatură de la Biroul Central DSA şi de la AA. Se asigură că la fiecare întâlnire există un stoc de titluri: *Dependenţii de Sex Anonimi*, broşura DSA, *Recuperarea continuă* şi orice altă literatură DSA disponibilă, cum ar fi *Essay* sau *Descoperind Principiile*. Literatura AA este singurul material non-DSA care se foloseşte în întâlniri. (Vezi articolul „Calitatea întâlnirilor şi utilizarea literaturii non-DSA" în *Descoperind Principiile*).

Comitetul director

Acest comitet este destinat tratării chestiunilor administrative şi de politici organizaţionale ale grupului sau intergrupuri, în grupurile suficient de mari ca să aibă un asemenea comitet. Apartenenţa în comitet, ca de altfel toate funcţiile de răspundere din DSA, are loc prin rotaţie. În comitetul director sunt incluşi de obicei toţi responsabilii grupului, la care se mai adaugă apoi un număr de membri, după nevoi. Comitetul director acţionează în serviciul grupului sau a grupurilor, oferind o platformă de persoane abstinente şi cu experienţă în activitatea de grup care să se îngrijească de buna funcţionare a grupului sau grupurilor.

Alte poziţii

Unele grupuri pot găsi util să aibă mici comitete care să se îngrijească de gustările oferite, de amenajarea spaţiului şi de curăţenie. Alte grupuri funcţionează foarte bine doar cu un secretar şi un trezorier. Grupul este cel care decide asupra structurilor funcţionale de care are nevoie.

Întâlnirile

Întâlniri închise

Ca principiu general, e bine ca întâlnirile DSA să fie deschise doar acelora care doresc să pună capăt unei gândiri şi unui comportament sexual auto-distructiv. „Singura cerinţă pentru a deveni membru DSA este dorinţa de a nu mai resimţi dorinţă şi de a deveni abstinent sexual" (Tradiţia Trei). Există sute de mii de oameni cu toate felurile posibile de probleme sexuale şi conjugale. Mulţi îşi doresc un grup de sprijin, dar nu caută abstinenţa sexuală, iar unii vor fi mai porniţi să schimbe DSA decât să se schimbe pe ei înşişi. Menţinând întâlnirile închise (deschise doar dependenţilor de sex), membrii vor fi mai protejaţi de curioşi şi de persoane nesincere. În acelaşi timp, realizăm că dorinţa de abstinenţă poate fi ascunsă şi amestecată printre alte motive şi se poate cristaliza în timp, prin participarea la acest program.

Formatul general al întâlnirilor

Ghidul de faţă cuprinde şi sugestii pentru formatul întâlnirilor. Întâlnirile durează de obicei o oră şi jumătate şi trebuie să înceapă la timp. Atenţia acordată acestui aspect ne va ajuta în recuperare. Acţionăm pentru binele grupului ca întreg, care se va traduce în binele nostru individual.

Tipuri de întruniri

- Întruniri participative, în care toţi membrii au posibilitatea de a-şi împărtăşi experienţa.
- Întruniri de studiu, în care se foloseşte cartea DSA şi *Doisprezece cu Doisprezece*. Se citesc porţiuni, care apoi se discută de către cei prezenţi, în termenii propriei abstinenţe (sau a absenţei ei) şi propriilor nevoi. Pentru grupurile DSA fără experienţă, poate fi foarte util ca membrii grupului să asiste la asemenea întruniri organizate pentru alte tipuri de dependenţe. Unul din cele mai bune lucruri pe care le putem face este să avem întâlniri în care să citim împreună din cartea DSA.
- Întruniri cu vorbitori individuali. După începutul standard, unul, doi sau trei membri DSA îşi spun povestea, urmând schema tradiţională: Cum era, Ce s-a întâmplat, Cum e acum. Vorbitorii trebuie să fie dependenţi de sex, din DSA, şi să fie abstinenţi de o perioadă considerabilă. Nu încurajăm folosirea notiţelor sau a discursurilor dinainte pregătite. Experienţa ne-a arătat că e mai bine să vorbim din inimă, aşa cum suntem în acel moment. Nu *spunem* celorlalţi, ci *ne mărturisim* lor. Putem depune mărturie doar pentru propria experienţă. DSA nu acceptă vorbitori care nu sunt dependenţi de sex.
- Întruniri care combină varianta participativă cu cea cu vorbitori individuali.

Întrunirile mixte

În grupurile noi se pune câteodată întrebarea dacă e bine ca întrunirile să fie mixte, bărbaţi şi femei la un loc. Mai rar se ridică întrebarea dacă ar trebui amestecate persoane cu stiluri de viaţă diferite sau cei căsătoriţi cu celibatarii. E de înţeles că unii dintre noi resimt un anumit disconfort la ideea întrunirilor mixte; căci dependenţa de sex înseamnă conexiuni greşite între corpuri şi suflete. Pentru unii dintre noi, ţinta poftelor sau resentimentelor noastre va sta chiar acolo, lângă noi, şi ne putem îmbăta de ea cât ai clipi! (De aceea evităm vestimentaţia nepotrivită la întruniri, din consideraţie pentru ceilalţi.)

Ce avem tendinţa să uităm este că drogul nu e „afară", în alte persoane, ci în inimile şi gândurile noastre. Asta face ca programul nostru de recuperare să fie atât de cuprinzător. Nu contează că suntem la o întrunire, pe stradă sau că ne rugăm în singurătate. Problemele noastre sunt dorinţa vicioasă, ataşamentele prost înţelese şi atitudinile greşite. Ce loc mai bun ca să înfrângem tentaţiile decât în sanctuarul unei întruniri unde este prezentă tentaţia? Aici putem aduce tentaţia la lumină, vorbind despre ea şi lucrând la rezolvarea problema ei fără a nutri dorinţă, fără a o sexualiza şi fără a cădea în dependenţă, frică sau răzvrătire. Întrunirea este creuzetul în care ne putem pune la încercare şi purifica în siguranţă recuperarea.

Având în vedere ceea ce suntem, s-ar putea crede că procedăm la segregarea sexelor pentru a ne „proteja" sau pentru mai multă libertate „în a ne exprima problemele şi dificultăţile noastre unice". A reieşit că adevărul e exact contrariul: s-a dovedit că pe termen lung e mai bine pentru noi să fim împreună. Singura excepţie o fac aceia care încă nu au făcut pasul renunţării la pornirile lor şi încă acţionează în baza lor, într-un fel sau altul. Prezenţa la întruniri a unor asemenea persoane, care fac altor membri avansuri sexuale sau alte gesturi nepotrivite, este o ameninţare pentru recuperarea individuală şi pentru unitatea grupului. Când apar asemenea cazuri, şi au fost câteva, grupul trebuie să discute chestiunea într-o întâlnire administrativă şi să o rezolve la nivelul conştiinţei grupului. Grupul învaţă din asemenea experienţe.

Ne ajută să vedem şi alte reflectări ale problemei, să cunoaştem şi alte puncte de vedere. De exemplu, după teama iniţială de a accepta participarea unei femei într-un grup în care erau doar bărbaţi, bărbaţii au recunoscut, ca regulă, valoarea acestui context relaţional şi nu-şi mai doresc să se revină la situaţia iniţială. La fel, după ce femeile reuşesc să-şi înfrângă teama în

faţa unei asemenea situaţii, şi ele recunosc valoarea întrunirilor mixte. Cu toţii avem aceeaşi problemă. Atunci când ne mărturisim reciproc gândurile şi intenţiile inimii noastre, ne identificăm unul cu celălalt în cu totul altă profunzime. Problema noastră comună nu e nicidecum de natură sexuală, ci spirituală. Ne identificăm la nivelul sentimentelor: vină, ruşine, remuşcare, singurătate, resentiment, supărare, mânie, frică... Pe de altă parte, avem grijă să nu reprezentăm o ispită pentru ceilalţi prin *modul* cum vorbim despre manifestările dependenţei noastre de sex. Căci, la cât suntem de susceptibili la sugestie, pofta noastră poate s-o ia razna şi să ajungă în locuri pe care nici cu gândul nu ni le-am imaginat. De aceea, dacă descrierile devin prea explicite sau sugestive, putem ridica tăcuţi mâna, atrăgând astfel atenţia. Întrunirile nu au voie să fie un loc în care să ne lărgim orizonturile poftei.

După disconfortul iniţial resimţit la întrunirile mixte, membrii ajung să îşi dea seama de beneficii. Majoritatea oamenilor vin în DSA pentru a scăpa de dorinţă şi pentru a deveni abstinenţi sexual. Atunci când suntem uniţi în acest angajament comun pentru abstinenţă şi recuperare, orice disconfort de parcurs poate fi rezolvat. Mai mult decât atât, un asemenea proces este chiar necesar pe drumul nostru către recuperare, libertate şi creştere personală.

Atracţia Pasului Doisprezece

Impulsul vital care se naşte din realitatea Pasului Doisprezece este cel care poartă mesajul recuperării noastre către alţi dependenţi de sex. Îi cunoaştem din viaţa noastră personală, din familie şi de la serviciu. Biroul Central poate adesea să ne pună la dispoziţie numele persoanelor care s-au interesat serios de noi dintr-o anumită zonă geografică. Acestea sunt persoanele care abia aşteaptă să luăm contact cu ei, oameni care aşteaptă acea preţioasă întâlnire între patru ochi care le va deschide drumul recuperării. De asemenea, Biroul Central poate veni în ajutorul grupurilor punându-le la dispoziţie informaţii despre experienţa altor grupuri care au trecut prin probleme similare. (Vezi articolul „Publicitatea şi Pasul al Doisprezecelea" în *Descoperind Principiile*).

Cum procedăm cu noii veniţi?

Multe grupuri folosesc următoarea procedură: înainte ca solicitantul să participe la prima lui întâlnire, unul sau mai mulţi membri abstinenţi discută cu el la telefon sau, şi mai bine, se întâlnesc cu el în persoană. Dacă solicitantul e femeie, va fi prezentă şi o femeie membră DSA; dacă e bărbat, va fi şi un bărbat prezent. Faptul că le spunem povestea noastră îi încurajează de obicei să o spună şi ei pe-a lor; după asta, atât el, cât şi noi vom fi mai capabili să vedem dacă se identifică cu noi şi dacă îşi doreşte cu adevărat recuperarea. *Dar, indiferent de situaţie, daţi-le noilor veniţilor o copie a broşurii DSA şi spuneţi-le povestea voastră.*

În funcţie de situaţia concretă, s-ar putea să găsim oportun să punem câteva întrebări: (a) Ce te aduce la DSA? (b) Ce îţi doreşti de la DSA? (c) Îţi doreşti abstinenţă sexuală? (Nu vom ezita să îi citim secţiunile din această carte intitulate „Ce este un dependent de sex şi ce este abstinenţa sexuală?", precum şi „Definiţia abstinenţei".) (d) La ce anume doreşti *să pui capăt* ? (e) Ai vreun alt motiv pentru a fi aici, în afară de recuperarea ta personală? Unii s-au folosit de ocazie pentru a întreba şi dacă solicitantul are vreun fel de conexiune cu presa.

Experienţa ne-a arătat că persoanele care se opun conceptului nostru de abstinenţă sexuală pot cauza divizări interne şi alte fricţiuni. Realizăm, totuşi, că aspiraţia pentru abstinenţă poate creşte şi acţiona stadial, etapă cu etapă. Haideţi să ne ocupăm de noii-veniţi aşa cum neam dori să se ocupe cineva de noi dacă am fi în locul lor. Cel mai bun mod de a prezenta DSA unui nou-venit este să-i spunem povestea noastră: cum a fost, ce s-a întâmplat, cum e acum. Cu alte cuvinte, îi spunem ceva de genul: „Cam asta se întâmplă la noi; asta cauţi şi tu?" (Citeşte articolul "Ce putem spune noilor-veniţi aflaţi în relaţie cu o altă persoană?" din *Descoperind Principiile*).

Precauţii

1. Sugestia noastră este să nu se facă niciun fel de reclamă care să includă detalii organizatorice privind întrunirile DSA. Ne referim aici la ziare, locuri de afişaj public, buletine informative etc., inclusiv la întrunirile similare pentru alte dependenţe. Dezvăluirea publică a locului şi programului întâlnirilor poate cauza probleme. Din acelaşi motiv, nu e bine ca locurile de întrunire să poarte semne distinctive DSA.
2. În anumite situaţii e bine ca doar membrii DSA să ştie când şi unde au loc întâlnirile. Aici putem include şi agenţiile şi instituţiile care întreţin baze de date dechise publicului. Lor le putem transmite un număr de căsuţă poştală sau numărul de telefon al unor membri dispuşi să funcţioneze ca persoane de contact. Odată cu trecerea timpului, situaţia se mai poate schimba şi s-ar putea să nu mai fie nevoie de atâtea precauţii.
3. Ar fi bine ca înainte de a căuta sau de a accepta interviuri sau prezentări media, să fie contactat Biroul Central. Politica noastră la nivel naţional este de a nu acorda interviuri, nici individual şi nici ca grup. Având în vedere viteza cu care se transmit informaţiile în media actuale, orice intervenţie poate afecta alte grupuri DSA sau DSA ca întreg (vezi Tradiţia Patru.) Din momentul în care un articol apare în presă, el devine proprietate comună media. Cu alte cuvinte, un articol într-un mic ziar local poate ajunge într-una din agenţiile de presă naţionale şi, dacă se întâmplă ca acesta să menţioneze adresa noastră, ne putem trezi asaltaţi de mii de solicitări cărora nu avem mijloacele de a le face faţă. Deocamdată considerăm mai înţelept să creştem dinspre interior spre exterior, şi nu invers. Vă rugăm contactaţi Biroul Central DSA pentru întrebări legate de expunerea în media. (Citeşte articolul „Publicitatea şi Pasul Doisprezece" din *Descoperind Principiile*.)
4. Pasul de a indica un număr de telefon de contact în numele DSA trebuie analizat cu multă atenţie, atât de către grupul în discuţie, cât şi de către grupurile învecinate. Un asemenea demers poate implica existenţa unui birou şi a personalului. E un pas care nu trebuie făcut cu uşurinţă, chiar dacă nu se indică şi o adresă. Dacă se face acest lucru, atunci cineva trebuie să fie mereu disponibil mereu să răspundă la telefon şi să îşi asume responsabilităţile aferente. Prin acest gest, grupul oferă un serviciu *public*; se deschide publicului. Pe de altă parte, existenţa unui număr de telefon public este una din cele mai bune căi de a intra în contact cu dependenţii de sex care caută ajutor.
5. Sugestia noastră este ca în spaţiul propriu-zis în care se ţin întrunirile să nu se fumeze. Numărul nefumătorilor este în creştere, iar unii membri au probleme medicale legate de fumul de ţigară. Pe măsură ce problema fumatului devine tot mai dezbătută, tot mai multe grupuri adoptă această politică de interzicere a fumatului. Grupurile sunt autonome şi decizia le aparţine. Cu toate acestea, dacă regula se impune de la bun în-

ceput, aşa cum au făcut majoritatea grupurilor DSA, atunci chestiunea se rezolvă foarte simplu.

Întrunirile de conştiinţă a grupului

Responsabilii grupului sau membri individuali pot convoca întruniri (administrative) de „conştiinţă" a grupului, în care se decide asupra tuturor chestiunilor de organizare internă: alegerea responsabililor, lungimea perioadei de abstinenţă cerută pentru a ocupa un post administrativ şi pentru a vota, chestiuni de natură financiară şi altele care ţin de viaţa grupului, de relaţia cu alte grupuri şi cu DSA ca întreg.

Conştiinţa grupului decide care trebuie să fie perioada minimă de abstinenţă sexuală pentru ca un membru să poată vota în întruniri. (Citeşte articolul „Întrunirile de conştiinţă a grupului şi cele Douăsprezece Tradiţii" şi „Ce este conştiinţa grupului?" în *Descoperind Principiile*.)

Conferinţele DSA

Comunitatea DSA organizează din ce în ce mai multe întruniri la nivel regional, naţional şi internaţional, care durează de la o zi până la un weekend întreg. Acestea sunt sponsorizate de grupuri locale sau din zonă şi sunt anunţate în *Essay*. Asemenea întruniri s-au dovedit a fi experienţe de neuitat. Aici ne întâlnim cu prieteni vechi şi noi şi ne bucurăm de prietenia lor. Redescoperim râsul şi ne distrăm împreună. Recuperarea noastră este astfel validată şi impulsionată şi mai puternic. Vedem cum funcţionează DSA în alte grupuri şi la nivel naţional şi internaţional. Problemele locale şi personale capătă altă dimensiune când sunt proiectate pe fundalul unui context atât de larg. Ne întoarcem cu puteri noi. Dobândim un nou sens, un nou impuls, ne înţelegem mai bine pe noi înşine şi pe cei din jur, strângem legăturile dragostei, unităţii şi bucurii. Şi simţim ca nicicând până atunci iubirea şi influenţa directoare a Celui care ne ghidează şi ne veghează pe toţi.

DSA se întreţine din fondurile proprii

DSA este absolut autonomă financiar la nivel de grup, naţional şi internaţional. Nu acceptăm bani sau gratuităţi de la oameni sau de la organizaţii din afara DSA. Responsabilitatea pentru propriile finanţe face parte din responsabilitatea pentru propria recuperare. Aceasta este Tradiţia a Şaptea, pe care am testat-o de-a lungul timpului şi care şi-a servit foarte bine scopul: „Fiecare grup DSA trebuie să se autofinanţeze integral, refuzând contribuţiile din afară". Contribuţiile membrilor şi ale grupurilor acoperă cea mai mare parte serviciilor oferite de Biroul Central DSA la nivel internaţional; ceva fonduri adiţionale provin din comercializarea literaturii proprii.

Comunitatea a dezvoltat un mecanism funcţional de a-şi susţine serviciile internaţionale. Fiecare grup în parte organizează o a doua colectă separată, fie la fiecare întrunire, fie cu altă

regularitate; suma colectată în acest fel merge în întregime către Biroul Central DSA. Unele grupuri au căzut de acord ca un anumit procentaj din banii care rămân după ce se acoperă cheltuielile grupului să fie trimişi regulat către Biroul Central DSA. Toate grupurile sunt îndemnate să găsească o modalitate de a contribui la propagarea în lume a programului celor Doisprezece Paşi. Biroul Central, din ce în ce mai bine echipat pentru a rezolva volumul crescut de e-mailuri şi telefoane, are angajaţi care asigură secretariatul şi alte servicii în birourile comerciale din Nashville, Tennessee. Biroul eliberează declaraţii financiare prin *Essay* sau la cerere.

DSA este o organizaţie non-profit, scutită de taxe, conform înregistrării ei la Administraţia Fiscală a SUA, drept care toate contribuţiile membrilor către DSA sunt deductibile fiscal. În celelalte ţări trebuie verificată legislaţia în vigoare.

Întâlnirile, aşa cum funcţionează

„Când intru în grup, sunt silit să mă confrunt cu boala mea. Mai întâi, în cursul primelor contacte cu ceilalţi; apoi în întâlnire după întâlnire. Dar părţi ale bolii mele stau încă ascunse în hăul acela întunecat din mine, părţi din mine pe care aş dori să le pot ascunde şi care la un moment dat încep să supureze. Astfel că, una câte una, mă văd silit să mă descotorosesc de ele. Problema este – cum fac să împiedic boala să se refugieze mereu în colţurile mele cele mai întunecate?

Aşa a încercat să descrie unul din membri o parte din ceea ce se întâmplă la întâlniri. Problema stă în punctele noastre oarbe; cu toţii le avem. Deci, întrebarea care se pune pentru noi este: cum ne parcurgem fiecare individual programul, cum organizăm întâlnirile şi comunitatea astfel încât să păşim spre lumină? Ce soluţii am găsit noi:

1. Nu mai dăm curs viciului, rămânem abstinenţi şi promovăm conceptul de abstinenţă sexuală în întâlnirile DSA. Fără abstinenţă nu avem nimic de oferit altora. DSA oferă perspectiva abstinenţei sexuale, a victoriei treptate asupra poftei şi a recuperării. Dacă ne păstrăm acestea ca obiectiv, întâlnirile pot deveni un sanctuar de pace interioară şi lumină.
2. Nu impunem conformitate. Nu cerem nimănui să parcurgă Paşii într-un fel bătut în cuie sau să copieze modul cum o face altcineva. Facem Paşii în felul nostru şi în ritmul nostru; trăim şi-i lăsăm şi pe alţii să trăiască. Neîndoielnic însă, pentru noi Paşii au fost o soluţie.
3. Discutăm şi acele aspecte ale poveştii noastre pe care n-am vrea nicidecum să le mărturisim. Această recunoaştere e altceva decât simpla înşiruire a experienţelor noastre sexuale. Este o introspecţie riguroasă şi o dezvăluire onestă a tuturor aspectelor vieţii noastre. De fiecare dată când ne spunem povestea în faţa altora, vedem cum piesele vieţii noastre se aşează altfel.
4. Recunoaştem exact unde ne aflăm astăzi – unde ratăm şi unde avem succes. Cum spunem noi, „Sunt la fel de bolnav ca secretele mele”. Aşadar, ne dezvăluim secretele; ne întoarcem pe dos şi ne expunem interiorul la lumină. Sinceritatea faţă de noi înşine, însoţită de smerenie, e incredibil de puternică. *Mergem înainte prin slăbiciunile noastre.*
5. Ne bazăm tot timpul pe principiile celor Doisprezece Paşi şi celor Douăsprezece Tradiţii, mai întâi în viaţa noastră de zi cu zi şi apoi în comunitate.
6. Îi ajutăm pe alţii identificându-ne cu ei. Atunci când vrem să comunicăm cu alt membru, vorbim în termeni de „eu”, nu de „noi” sau de „tu”. Nu îi spunem care e problema lui şi nu-i dăm sfaturi; povestim ce am trăit noi. Când ne identificăm cu altcineva în acest fel, nu doar că s-ar putea să-i fie lui de folos, dar s-ar putea şi ca noi înşine să aflăm ceva despre noi ce ne scăpase înainte. Nu vorbim, ci *ne deschidem* în faţa celorlalţi.

„Îţi pot spune ce nu e în regulă cu tine fără să mă identific cu tine, dar asta mă împiedică să mă privesc pe mine însumi şi poate fi distructiv pentru tine. Dar când pun problema identificând-mă cu tine prin propria mea experienţă, înseamnă că mă scot pe mine însumi la lumină."

7. Ne asumăm responsabilitatea pentru propria recuperare. Există o diferenţă între a-ţi asuma responsabilitatea recuperării tale, respectiv a-ţi lua asupra ta sarcina ei. Când ne-am asumat responsabilitatea, am încetat a mai spune „Repară-mă" şi suntem dispuşi să facem ceea ce trebuie ca să ne vindecăm. Suntem dispuşi să acceptăm instrucţiuni şi să lucrăm la aplicarea Paşilor. Aceeaşi atitudine este cea care ne împinge să stabilim o legătură cu alt membru abstinent, ca sprijin sau sponsor al nostru – cineva care ne poate învăţa cum să aplicăm Paşii în viaţa de zi cu zi. Când însă ne luăm asupra noastră sarcina recuperării, închidem uşa luminii şi ajutorului pe care l-am putea primi de la alţi membri.
8. Ne punem înainte slăbiciunile. Atmosfera întrunirilor în care cineva acceptă să fie transparent, naiv, „inocent" şi profund onest devine una atrăgătoare, vindecătoare. Adesea e vorba chiar de un nou-venit, şi de aceea avem nevoie de ei ca să rămânem oneşti. Vulnerabili, ca nişte copii, ne asumăm riscul suprem de a ne expune în tot adevărul nostru, indiferent cât de întunecat ar fi. Ne punem înainte slăbiciunea, pentru că acela e punctul cel mai sensibil şi acela devine punctul în care ne identificăm cu ceilalţi, punctul prin care ne simţim una cu ei. Odată ce o singură astfel de rază de lumină străluceşte într-o întrunire, îşi găseşte imediat răspuns şi reflexie la cei prezenţi. Sinceritatea este contagioasă; învăţăm să mergem în lumină.
9. Ne ţinem de angajamentul faţă de grup. Membrii DSA îşi iau angajamentul de a participa la întruniri. Nu lipsim la nicio întâlnire la care putem ajunge. Şi suntem punctuali. Participare la întâlniri şi punctualitate. De ce punem accentul pe asta? Când întrunirile sunt dezorganizate şi conduse haotic, se naşte sentimentul de 'Ce rost are?' Apare sentimentul de dezamăgire, oamenii au sentimentul că secretarului, conducătorului şi celorlalţi nu le pasă şi că nu se simt în realitate parte din grup. Şi dacă nu ne pasă unora de alţii, atunci din ce să fac parte? Cum pot să fac parte din ceva ce seschimbă mereu? Atunci apare sentimentul de separare şi izolare – care pentru noi e fatal.

Punctualitatea întrunirilor şi în general o bună organizare sunt unul din aspectele pe care le-am învăţat de la cele mai bune programe de Doisprezece Paşi. În loc să facem cum ne taie capul, atitudine caracteristică pentru comportamentul nostru compulsiv, ne luăm angajamentul de a participa la fiecare întrunire şi de a fi punctuali – şi ne ţinem de el. Indiferent de celelalte probleme – soţ/soţie, serviciu, bani – punem grupul pe primul loc, pentru că punem abstinenţa pe primul loc. *Angajamentul faţă de abstinenţă înseamnă angajament faţă de comunitatea abstinenţei.*

Reguli generale pentru întruniri

Putem beneficia şi noi de regulile nescrise care au contribuit într-o atât de mare măsură la succesul altor programe similare şi care s-au dovedit utile şi în grupurile noastre.

1. Liderii întrunirii sunt acolo pentru a servi grupului. Nu ei „duc" întrunirea; ei doar facilitează desfăşurarea ei. O greşeală comună a celor care nu au experienţă în acest tip

de întruniri este că au sentimentul că trebuie să comenteze asupra a tot ce se spune şi că trebuie să „ajute" oferind "răspunsul". Un lider eficient îşi suprimă această pornire şi lasă întâlnirea să curgă natural.

2. Liderul întrunirii nu trebuie neapărat să răspundă unei mâini ridicate, ci poate da cuvântul altcuiva. Îl poate întrerupe pe cel care vorbeşte, dacă e cazul. Aceste lucru face parte din tradiţia noastră comună. În acelaşi timp, o întrunire bună este aceea în care prezenţa liderului e una discretă şi lipsită de tentaţia de a prelua controlul.
3. Majoritatea grupurilor au un set fix de lecturi care se parcurg la fiecare întrunire, la care se mai pot adăuga şi altele, în funcţie de particularităţile întrunirii respective. În secţiunea „Sugestii pentru formatul întâlnirii" este inclusă o listă de bibliografie din care se pot alege câteva titluri. Folosim doar literatură autorizată DSA şi AA, atât în întruniri, cât şi ca materiale puse la dispoziţia membrilor pentru uz privat.
4. Reguli generale pentru participanţi:

- Nu vorbim între noi. Nu-i întrerupem pe ceilalţi. Cu toate astea, liderul întrunirii are dreptul de a-l întrerupe pe cel care se deschide în faţa celorlalţi pentru a-i atrage atenţia asupra regulilor, asupra timpului consumat etc.
- Nu dăm sfaturi. Vorbim în termeni de „eu", nu de „noi" sau „tu", şi doar din proprie experienţă. Dacă vrem să ne referim la ceva spus de altcineva, o facem doar în termenii propriei experienţe. „Nu pot vorbi decât în numele meu, dar de fiecare dată când am procedat aşa şi-aşa, în viaţa mea s-a petrecut asta..."
- Nu ne lăsăm duşi de val în analiza a ceea ce cauzat comportamentul sau atitudinile noastre. Dacă am fost victime în copilărie, învăţăm încet-încet să privim evenimentele în faţă şi să ne adaptăm atitudinea, înţelegând ce ni s-a întâmplat, acceptând şi iertând. Vorbim ca un om care şi-a luat responsabilitatea pentru atitudinile şi acţiunile lui şi care este dispus să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa şi recuperarea lui.
- Atunci când vorbim despre noi, nu ne etalăm cunoştinţele şi părerile, ci punem înainte slăbiciunile noastre şi dăruim din noi înşine.
- Evităm să discutăm politică, religie şi alte chestiuni asupra cărora convingerile sunt împărţite şi care tind să nască discuţii în contradictoriu. Evităm descrierile sexuale explicite şi limbajul sexual abuziv.
- Evităm descărcările emoţionale, nu ne plângem de milă şi nu dăm vina pe alţii.
- Nu facem noi „inventarul" altora; adică, ne relevăm şi ne ocupăm de propriile defecte, nu de ale altora. Nu ne referim decât la experienţa proprie.
- Vorbim deschis despre poziţia în care suntem *astăzi*. Încercăm să exersăm totala transparenţă când ne spunem povestea şi spunem celorlalţi unde ne aflăm în momentul de faţă, indiferent de durata abstinenţei noastre.
- Punem înainte slăbiciunile noastre şi ne asumăm riscul de a spune tot.
- Fiind punctuali şi vorbind cu regularitate despre problemele noastre, ne *oferim* celorlalţi din grup. Răsplata noastră este recuperarea.

(Vezi materialul de la „Sunt dependent de sex" de la Pasul Unu, din această carte, şi citeşte articolul „Calitatea întrunirilor şi folosirea literaturii non-DSA" din *Descoperind Principiile*).

Definiţia abstinenţei

Tradiţia a Treia spune că „Singura cerinţă pentru a deveni membru DSA este dorinţa de a nu mai trăi cu dorinţă şi de a deveni abstinent sexual". Având în vedere această cerinţă, s-ar putea crede că abstinenţa sexuală este o chestiune relativă, pe care fiecare şi-o defineşte singur. În aparenţă, ideea pare atrăgătoare şi democratică. Noi nu suntem de aceeaşi părere.

Autojustificările noastre sunt deosebit de ingenioase. Am încercat să ne rezumăm la masturbare sau să ne implicăm doar în „relaţii semnificative" sau doar în aventuri în care „ţineam cu adevărat" la cealaltă persoană. Sau am recurs la aventuri de o noapte, la prostituate sau la partide de sex anonim astfel încât „nimeni să nu aibă de suferit". Pe termen lung, aceste forme de experimentare nu ne-au ajutat. Nu ne-au oferit o recuperare reală. Ceea ce ne ajută este abstinenţa.

Cum ne putem considera abstinenţi dacă încă recurgem în mod compulsiv la un gest sau la o persoană? Când am venit în grup, cei mai mulţi dintre noi ştiam exact ce ar trebui să nu mai facem. *Ştiam*. Şi cu toate acestea, dacă ne alăturăm unui grup DSA care ne permite să ne definim abstinenţa cum vrem noi, atunci să vezi cum intră în funcţie toate justificările de mai sus! În plus, dacă ne definim singuri nivelul de abstinenţă, nici nu-l vom depăşi vreodată.

Când definim abstinenţa, nu vorbim în numele celor din afara DSA. Putem vorbi doar pentru noi. Deci, pentru persoanele dependente de sex care sunt căsătorite, abstinenţa sexuală înseamnă să nu practice decât sexul marital. Nici cu alte persoane decât soţia/soţul, nici cu sine însuşi. Pentru dependentul de sex care nu este căsătorit, abstinenţa sexuală înseamnă să aibă libertatea de a se putea abţine complet de la sex. Şi pentru toţi dintre noi, căsătoriţi sau nu, *noţiunea de abstinenţă sexuală include victoria treptată asupra dorinţei*. *

* În definiţia abstinenţei folosite în DSA, termenul de „soţ/soţie" se referă la celălalt partener într-o căsătorie dintre un bărbat şi o femeie.

Admitem, bineînţeles, că un om se poate abţine de la sex fără a fi în acelaşi timp liber de viciul poftei sau al dependenţei. Sindromul „băutorului abstinent", descoperit în AA, ni se aplică şi nouă, căsătoriţi sau nu. Dar încercăm să nu emitem judecăţi legate de calitatea abstinenţei interioare a altuia. Această judecată trebuie să vină de la fiecare în parte. Şi dacă asemenea persoane revim mereu în program, devine de obicei evident dacă au scăpat sau nu de sub influenţa poftelor şi fanteziilor sexuale sau a dependenţei, ca să nu mai vorbim de schimbarea unei dependenţe cu alta. Acest aspect al abstinenţei pare a fi unul progresiv. De aici şi expresia folosită în DSA: „Adevărata abstinenţă include victoria treptată asupa dorinţei". Dar de progresat trebuie să progresăm, pentru că altfel nu există recuperare! Adevărata problemă a noastră a tuturor – căsătoriţi sau nu, bărbaţi sau femei, cu un stil de viaţă sau altul – este aceeaşi: lipsa unei conexiuni spirituale corecte.

Ne-am dat seama că mai importantă decât lungimea calendaristică a abstinenţei este calitatea ei şi integritatea noastră. Abstinenţa fizică nu este un obiectiv în sine, ci doar un mijloc în atingerea obiectivului suprem – victoria asupra obsesiei şi progresul pe calea recuperării.

Adesea noi suntem singurii care ştim, în fundul sufletului, dacă suntem cu adevărat abstinenţi şi în curs de recuperare. (E posibil şi să ne păcălim singuri). E mai bine să recunoaştem unde suntem cu adevărat decât să ne ascundem în spatele unui fals statut de abstinent, să ne păcălim de unii singuri şi să punem în pericol legătura care s-a creat între noi.

Faptul că membrii căsătoriţi pot face sex cu partenerul conjugal, numindu-se în acelaşi timp „abstinenţi", nu e deloc în avantajul lor. Dimpotrivă, poate chiar dăuna recuperării. Unii dintre cei căsătoriţi mărturisesc că, deşi nu mai dau curs fizic viciului, victoria asupra poftei încă îi ocoleşte. În realitate, se pare că pentru cei căsătoriţi e adesea mai greu să-şi învingă dorinţa şi dependenţa atâta timp cât nu-şi asumă voluntar experienţa abstinenţei sexuale totale. Şi, mai des decât ne-am aştepta, îi auzim pe cei căsătoriţi plângându-se că pentru ei e mai greu decât pentru cei necăsătoriţi! Adevărul este că dependenţii de sex, în recuperare sau nu, căsătoriţi sau nu, se pot aştepta la probleme în domeniul sexual! Ca să nu mai vorbim de toate celelalte probleme care apar când încerci să trăieşti şi să relaţionezi cu alţii.

Aspiraţia noastră este nu numai către abstinenţa negativă – a nu mai da curs viciului nostru, ci şi către victoria progresivă asupra obsesiei care ne controlează privirile şi gândurile. Aspirăm, de asemenea, şi către abstinenţa pozitivă a stabilirii de relaţii reale între persoane. Marea şansă (sau marele blestem, după caz) a bolii noastre este că, atâta timp cât nu putem da şi cât nu dăm necondiţionat şi nu relaţionăm cu ceilalţi, golul pe care renunţarea la viciu îl lasă în noi nu va fi umplut niciodată. Toată viaţa am crezut că Legătura noastră cu ceilalţi constă în a lua; acum ne dăm seama că n-o putem avea decât dând. Întregul nostru concept despre sex începe să se schimbe. Sexul îşi ocupă locul lui simplu şi natural, pe care înainte vreme nu l-ar fi putut ocupa niciodată, şi devine doar unul din lucrurile care derivă în mod natural din uniunea *reală* a doi oameni aflaţi într-o căsnicie funcţională. Şi chiar şi în această situaţie am descoperit că sexul e opţional.

Această definiţie susţine unitatea comunităţii unită şi o bună calitate spirituală a întrunirilor. În absenţa unei definiri a abstinenţei sexuale, ar fi posibil ca persoane care se află încă, într-un fel sau altul, sub imperiul poftei să conducă întruniri sau să deţină funcţii de decizie, ceea ce ar afecta grupul şi DSA ca întreg. Acest lucru ar putea afecta şi atmosfera spirituală, făcând ca puterea prezenţei lui Dumnezeu să nu se mai simtă în întruniri şi în comunitate. Chiar dacă grupurile pot exista şi fără un angajament în sensul abstinenţei – aşa cum şi oamenii se pot simţi temporar mai bine în absenţa ei –, noi am constatat că în grupurile în care lipseşte angajamentul comun pentru abstinenţă şi progres în recuperare nu există o adevărată comuniune spirituală. „Recuperarea personală depinde de unitatea DSA." (Prima Tradiţie). Unitatea şi bunăstarea noastră comune, care trebuie să stea pe primul loc, se bazează pe abstinenţă şi pe victoria asupra poftei. Abstinenţa este condiţia noastră *sine qua non*, baza obligatorie a recuperării şi a comunităţii noastre. Fără ea nu avem nimic.

Soluţia noastră este abstinenţa.

Da, „trăim şi-i lăsăm şi pe ceilalţi să trăiască", dar nu ne numim unii pe alţii „abstinenţi" dacă nu suntem cu adevărat abstinenţi.

Partea IV

ANEXE

ANEXA 1

Formatul întrunirilor DSA

Format propus pentru întruniri

1. „Bună seara; mă numesc _____ şi sunt un dependent de sex în recuperare. Bine aţi venit la această întâlnire a Dependenţilor de Sex Anonimi (DSA)".

2. „Aceasta nu este o întâlnire publică. Participarea este deschisă doar celor care caută abstinenţă sexuală pentru ei înşişi. Cine nu se încadrează în această definiţie este rugat să părăsească întrunirea."

„De asemenea, în întîlnirile noastre nu se fumează; vă rugăm să nu fumaţi în încăpere, ci numai în spaţiile adiacente."

3. Conducătorul întrunirii roagă pe cineva să citească „Scopul DSA".

4. Conducătorul întrunirii roagă pe cineva să citească „Ce este un dependent de sex şi ce este abstinenţa sexuală?"

5. „Haideţi acum să ne luăm un moment să ne prezentăm fiecare pe rând, doar cu prenumele, şi să precizăm de cât timp suntem abstinenţi sexual. Voi începe eu şi apoi vom merge din om în om.
   Mă numesc _____. Sunt dependent de sex şi abstinent sexual de _____".

6. „V-aş ruga acum să rostim împreună rugăciunea păcii sufleteşti: „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba şi înţelepciunea de a face diferenţa între ele."

7. Conducătorul cere voluntari ca să citească două sau trei texte. (Lecturile trebuie alese dinainte.) Alegeţi două sau trei dintre următoarele: „Problema", „Soluţia", porţiuni din Capitolul 5 (AA), Cei Doisprezece Paşi, Cele Douăsprezece Tradiţii, sau secţiuni din *Dependenţii de Sex Anonimi*, Ghidul întrunirilor, din broşurile şi restul literaturii DSA sau AA.

8. * Conducătorul citeşte:

„Când vorbim în faţa celorlalţi, evităm subiecte care pot duce la neînţelegeri sau care distrag atenţia de la scopul nostru. Evităm de asemenea descrierile explicite din punct de vedere sexual şi limbajul abuziv. Accentul trebuie să fie pus pe onestitate, pe recuperare şi vindecare – cum să aplicăm cei Doisprezece Paşi şi cele Douăsprezece Tradiţii în viaţa de zi cu zi."

„Vă rog să nu discutaţi între dumneavoastră. Dacă vi se pare că cineva devine prea explicit în descriere, vă rog să ridicaţi mâna în tăcere."

** Unele grupuri au găsit folositoare următoarea procedură, opţională:*

„Toţi cei care iau cuvântul în această primă parte a întrunirii sunt membri DSA care sunt abstinenţi sexual de cel puţin 30 de zile. Impunem această regulă pentru a da tonul şi pentru a ne îndrepta spiritul în direcţia recuperării şi programului nostru. După aceea, orice membru poate împărtăşi grupului din experienţele sale."

9. Conducătorul începe prin a povesti el însuşi despre sine sau roagă pe altcineva să vorbească.

10. După încheierea acestei părţi a întâlnirii): „Este timpul pentru cea de-a Şaptea Tradiţie a noastră. Cât timp circulă cutia pentru colectă, avem vreun anunţ de făcut din partea secretariatului?" (SE FACE COLECTA) „DSA nu percepe taxe sau onorarii, însă ne autoîntreţinem prin contribuţiile membrilor."

11. Cineva citeşte Cele Douăsprezece Tradiţii ale DSA, dacă nu au fost citite anterior.

12. FRAZA DE ÎNCHEIERE. „Tot ceea ce s-a spus la această întrunire reprezintă strict opinia inidividuală a respectivului participant; principiile DSA se regăsesc în cei Doisprezece Paşi şi cele Douăsprezece Tradiţii."

„Acesta este un program bazat pe anonimitate. Vă rugăm să păstraţi pentru dumneavoastră numele, adresa sau numărul de telefon al membrilor pe care i-aţi cunoscut sau de care aţi auzit la DSA. Şi tot ce se spune aici, v-aş ruga să rămână aici".

„Vă rog reţineţi că nimănui dintre noi nu îi este permis să menţioneze despre sine *în mod public* – în presă, radio, TV sau filme – că face parte din DSA. De asemenea, nimeni nu vorbeşte *în numele* DSA."

13. Conducătorul citeşte sau roagă pe cineva să citească „O viziune pentru tine" sau „Cele Douăsprezece Promisiuni".

14. „După un moment de meditaţie în tăcere, aş vrea să-l rog pe _____ să ne conducă în rostirea Rugăciunii Domnului." (Toţi se ridică şi se ţin de mâini în cerc). „Vă aşteptăm şi data viitoare!"

Formatul propus pentru întrunirile de studiu a literaturii sau a Paşilor

(Următoarea activitate înlocuieşte secvenţa 7 din formatul întrunirilor participative)

„Citim din *Dependenţii de Sex Anonimi* sau din *Doisprezece cu Doisprezece*, sau din amândouă. Se citeşte pe rând, în cerc, fiecare persoană câte unul sau mai multe paragrafe, până când se termină porţiunea pe care ne-am propus s-o citim (un capitol întreg sau doar o parte dintr-un capitol). Conducătorul deschide apoi discuţia despre cele citite. Scopul este să vedem cum putem aplica principiile Paşilor citite în propriile noastre vieţi. Încercăm întotdeauna să facem diferenţa între a înţelege şi a crede şi respectiv a pune în acţiune acel principiu în toate domeniile vieţii noastre."

ANEXA 2

Literatura folosită de regulă în întruniri

Scopul DSA

DSA este o comunitate de bărbaţi şi femei care îşi împărtăşesc experienţa, puterea şi speranţa reciprocă de a-şi rezolva problema pe care o au cu toţii şi de a-i ajuta şi pe alţii să se recupereze. Singura cerinţă pentru a deveni membru este dorinţa de a nu mai avea pofte şi de a deveni abstinent sexual. În DSA nu există nici cotizaţie, nici taxe; ne finanţăm singuri prin contribuţiile benevole ale membrilor. DSA nu are nicio afiliere cu vreo sectă, religie, doctrină politică, organizaţie sau instituţie; nu doreşte să se implice în nicio controversă şi nu militează nici pentru, nici împotriva vreunei cauze. Scopul nostru principal este de a ne păstra abstinenţa sexuală şi de a-i ajuta şi pe alţi dependenţi de sex să atingă acest obiectiv.

(Retipărit pentru adaptare cu permisiunea AA *Grapevine*. Copyright The AA Grapevine, Inc.)

Ce este un dependent de sex şi ce este abstinenţa sexuală?

Nu putem vorbi decât în numele nostru. Natura specializată a DSA poate fi cel mai bine înţeleasă prin prisma a ceea ce numim *dependentul de sex*. Dependentul de sex s-a extras pe sine din întregul context a ceea ce e bine şi ce e rău. A pierdut controlul, nu mai posedă puterea de a alege şi nu este liber să se oprească. Dorinţa a devenit o dependenţă. Situaţia noastră este similară cu a alcoolicului care nu mai poate tolera alcoolul şi trebuie să se renunţe complet la băutură, dar este dependent şi nu se poate opri. La fel şi dependentul de sex, sau „beţivul" de sex, care nu mai poate suporta dorinţa, dar nu se poate opri.

Deci, *pentru dependentul de sex*, orice formă de activitate sexuală, indiferent că este cu sine sau cu un partener, altul decât cel legitim, generează dependenţă şi duce la distrugere. Înţelegem de asemenea că forţa în faţa căreia cedăm este dorinţa şi că adevărata abstinenţă include victoria progresivă asupra dorinţei. Aceste concluzii s-au născut, fără putinţă de tăgadă, din creuzetul experienţei şi recuperării noastre; nu avem alte opţiuni. Dar am descoperit că acceptarea acestor concluzii este cheia unei recuperări fericite şi pline de bucurie la care nu am fi putut ajunge în alt fel.

Această realitate va descuraja – şi aşa şi trebuie - pe mulţi din aceia care recunosc că au o obsesie sau o compulsie sexuală, dar care nu-şi doresc decât să o controleze şi să se bucure de ea, la fel cum alcoolicul şi-ar dori să-şi poată controla dorinţa de a bea şi să bea de plăcere. Până când n-am ajuns la disperare, până când n-am ajuns să ne dorim din tot sufletul să ne oprim, dar n-am mai putut, până atunci nu ne-am implicat cu adevărat în programul de recuperare. DSA este pentru aceia care ştiu că singura lor şansă este să se oprească şi au ajuns la această concluzie singuri, din dorinţa de a-şi îmbunătăţi viaţa.

Problema

Mulţi dintre noi ne simţeam inadecvaţi, nedemni, singuri şi speriaţi. Ceea ce simţeam noi nu era niciodată ceea ce vedeam la alţii.

Am început devreme să resimţim lipsa de conexiune cu părinţii noştri, cu prietenii, cu noi înşine. Nu ne regăseam decât în jocul imaginaţiei noastre şi în masturbare. Ne-am cufundat în desene şi imagini, am început să vânăm obiectele fanteziilor noastre. Simţeam dorinţă şi vroiam să fim obiectul dorinţei altora.

Am devenit cu adevărat dependenţi: sex cu noi înşine, promiscuitate, adulter, relaţii de dependenţă, fantezii. Am văzut sex: l-am cumpărat, l-am vândut, l-am dat la schimb, l-am dat gratis. Am devenit dependenţi de intrigă, de tensiunea aşteptării, de interzis. Singurul mod în care ştiam să ne eliberăm de el era să o facem. „Te rog apropie-te de mine şi fă-mă întreg!" strigam, cu braţele întinse. Tânjind după drogul nostru, ne-am cedat puterea altora.

Din acest proces s-a născut vină, ură de sine, remuşcări, vid şi durere, şi am fost împinşi încă şi adânc spre înăuntrul nostru, departe de realitate, departe de dragoste, pierduţi în noi înşine.

Obiceiurile noastre făceau imposibilă adevărata intimitate. Nu am cunoscut niciodată cum e să fii cu adevărat legat de altă persoană, pentru că eram dependenţi de imaginar. Am preferat „scânteia", legăturile care păreau magice, tocmai pentru că ocoleau intimitatea şi conexiunea reală. Imaginaţia a corupt realitatea; dorinţa trupească a ucis dragostea.

Mai întâi dependenţi, apoi infirmi emoţional, am luat de la alţii pentru a umple ce lipsea în fiinţa noastră. Păcălindu-ne iar şi iar că următoarea relaţie va fi cea salvatoare, de fapt ne pierdeam vieţile.

Soluţia

Am văzut că problema noastră are trei aspecte: fizic, emoţional şi spiritual. Vindecarea trebuia să survină sub toate cele trei aspecte.

Schimbarea crucială de atitudine a început atunci când am recunoscut că suntem neputincioşi, că suntem robii obiceiului. Am venit la întâlniri şi ne-am oprit din a ne practica dependenţa. Pentru unii, asta a însemnat să renunţe la sexul cu ei înşişi sau cu alţii, inclusiv să se abţină de la noi aventuri. Pentru alţii a însemnat abstinenţă totală, să nu facă sex cu partenerul de viaţă pentru un anumit timp, pentru a se recupera de sub puterea poftei.

Am descoperit că ne puteam opri, că nu muream dacă nu dădeam curs poftei, că sexul era într-adevăr opţional. Exista deci speranţa libertăţii şi am început să ne simţim vii. Fiind încurajaţi să continuăm, ne-am îndepărtat din ce în ce mai mult de obsesia faţă de sex şi de sine şi ne-am întors către Dumnezeu şi către alţii.

N-a fost uşor, şi ne-a fost frică. Nu vedeam clar drumul de urmat, ştiam doar că sunt şi alţii care l-au parcurs înaintea noastră. La fiecare pas în direcţia abandonului ne-am temut că vom cădea şi ne vom prăbuşi în uitare, dar l-am făcut. Şi, în loc să ne omoare pe noi, faptul că ne-am abandonat voinţa a omorât obsesia! Am păşit în lumină, într-o viaţă cu totul nouă.

Apartenenţa la grup ne-a oferit supravegherea şi sprijinul necesar ca să nu fim copleşiţi, ne-a oferit o insulă de siguranţă unde să ne putem în sfârşit privi în faţă. În loc să ne mascăm sentimentele prin sex compulsiv, am început să dezgropăm şi să aducem la lumină rădăcinile foamei şi vidului nostru spiritual. Şi aşa a început vindecarea.

Pe măsură ce ne conştientizam defectele, am devenit dispuşi să ne schimbăm; faptul că le-am acceptat şi am căutat ajutor a sfărâmat puterea pe care o aveau asupra noastră. Pentru prima dată în viaţă am fost mai în largul nostru cu noi înşine şi cu ceilalţi fără să ne folosim de „drogul" nostru.

Iertându-i pe toţi cei care ne-au greşit, şi fără a face rău altora, am încercat să ne îndreptăm propriile noastre greşeli. Cu fiecare reparaţie morală, încă ceva din cumplita povară a vinovăţiei cădea de pe umerii noştri, până când ne-am putut ridica în sfârşit capul, privi lumea în ochi şi sta drept, ca un om liber.

Am început să practicăm o abstinenţă pozitivă, acţionând cu dragoste spre a ne îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi. Învăţam să oferim; şi măsura după care dădeam era aceeaşi cu care primeam. Găseam în sfârşit ceva ce nici unul din droguri nu ne putuse oferi: adevărata conexiune. Ajunsesem acasă.

Extras din *Alcoolicii* Anonimi, capitolul 5

Rar am văzut să eşueze pe cineva care a urmat în detaliu calea propusă de noi. Aceia care nu se recuperează sunt oameni care nu pot sau nu vor să se dedice în întregime acestui program simplu, de obicei bărbaţi sau femei constituţional incapabili de a fi sinceri cu ei înşişi. Există asemenea nefericiţi. Nu e vina lor; se pare că aşa s-au născut. Sunt oameni în mod natural incapabili de a concepe şi de a dezvolta un mod de viaţă bazat pe sinceritate riguroasă. Şansele lor de recuperare sunt sub medie. De asemenea, există şi oameni care suferă de tulburări emoţionale şi mentale grave, dar mulţi dintre ei se pot recupera dacă au capacitatea de a fi oneşti.

Poveştile noastre relevă, la modul general, cum era înainte, ce s-a întâmplat şi cum este viaţa pentru noi acum. Dacă ai hotărât că vrei ceea ce avem noi şi eşti dispus să faci orice efort pentru în acest scop, atunci eşti pregătit să urmezi anumiţi paşi.

Noi ne-am opus la ideea unora dintre aceşti paşi. Am crezut că putem găsi o cale mai uşoară, mai puţin abruptă. Dar nu am găsit. Cu toată seriozitatea şi din tot sufletul te rugăm să fii neînfricat şi temeinic încă de la bun început. Unii dintre noi am încercat să ţinem la vechile noastre idei, iar rezultatul a fost zero până când n-am renunţat cu totul la ele.

Nu uita că avem de-a face cu dorinţa – vicleană, înşelătoare şi puternică! Fără ajutor nu-i putem face faţă. Dar este Cineva care are această putere – şi acest Cineva este Dumnezeu. Fie să-L afli acum.

Jumătăţile de măsură nu ne-au folosit la nimic. Eram la răscruce. Ne-am abandonat cu totul voii Lui şi I-am cerut protecţia. Aceştia sunt paşii pe care i-am urmat, pe care îi sugerăm ca program de recuperare:

1. Am admis că eram neputincioşi în faţa poftei – că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră.
2. Am ajuns la credinţa că o Putere superioară nouă ne-ar putea reda sănătatea mentală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voinţa şi viaţa în grija lui Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi.
4. Ne-am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunţit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înşine şi unei alte fiinţe umane natura exactă a greşelilor noastre.
6. Am consimţit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilinţă, I-am cerut să ne scape de lipsurile noastre.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi am consimţit să ne reparăm greşelile.
9. Ne-am reparat greşelile direct faţă de acele persoane acolo unde a fost cu putinţă, dar nu şi atunci când asta ar fi însemnat să le facem rău, lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal şi ne-am recunoscut greşelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune şi meditaţie, să ne întărim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne priveşte şi să ne dea puterea să o îndeplinim.

12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenţi de sex şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

Mulţi dintre noi au exclamat: „Ce rânduială! Nu pot duce la bun sfîrşit aşa ceva". Nu te descuraja. Niciunul din noi nu a reuşit să se ţină întru totul de aceste principii. Nu suntem sfinţi. Ideea este că suntem dispuşi să creştem din punct de vedere spiritual. Aceste principii pe care le-am stabilit sunt nişte jaloane pe calea progresului spiritual. Scopul nostru este mai degrabă progresul decât perfecţiunea spirituală... Din aventura noastră personală, înainte şi după, s-au cristalizat trei idei importante:

(a) Că suntem dependenţi de sex şi că am pierdut controlul asupra vieţii noastre.
(b) Că probabil nicio putere omenească nu ne-ar fi putut vindeca de dependenţa noastră.
(c) Că Dumnezeu putea şi era dispus s-o facă, dacă îl chemam într-ajutor.

Cei Doisprezece Paşi ai DSA

1. Am admis că eram neputincioşi în faţa poftei – că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră.
2. Am ajuns la credinţa că o Putere superioară nouă ne-ar putea reda sănătatea mentală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voinţa şi viaţa în grija lui Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi.
4. Ne-am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunţit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înşine şi unei alte fiinţe umane natura exactă a greşelilor noastre.
6. Am consimţit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilinţă, I-am cerut să ne scape de lipsurile noastre.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi am consimţit să ne reparăm greşelile.
9. Ne-am reparat greşelile direct faţă de acele persoane acolo unde a fost cu putinţă, dar nu şi atunci când asta ar fi însemnat să le facem rău, lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal şi ne-am recunoscut greşelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune şi meditaţie, să ne întărim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum şi-L închipuia fiecare dintre noi, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne priveşte şi să ne dea puterea să o îndeplinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenţi de sex şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

(Reprodus pentru adaptare cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

Cele Douăsprezece Tradiţii ale DSA

1. Este necesar ca prosperitatea noastră comună să se afle pe primul loc; restabilirea personală depinde de unitatea comunităţii DSA.
2. Întru atingerea scopului nostru comun, de grup, nu există decât o autoritate fundamentală: un Dumnezeu al iubirii aşa cum se poate exprima El în conştiinţa noastră de grup. Persoanele care ne conduc nu fac altceva decât că lucrează în folosul comunităţii DSA, fiind învestite cu încrederea ei; ei nu guvernează.
3. Singura cerinţă pentru a deveni membru DSA este dorinţa de a nu mai avea pofte şi de a deveni abstinent sexual.
4. E bine ca fiecare grup să fie autonom în toate privinţele, cu excepţia chestiunilor care afectează alte grupuri sau DSA ca ansamblu.
5. Fiecare grup are un singur scop primordial: să-şi transmită mesajul dependentului de sex care încă mai suferă.
6. Niciun grup DSA nu trebuie să sprijine, să finanţeze sau să-şi împrumute denumirea unui alt organism, înrudit sau nu cu DSA, pentru ca nu cumva probleme de natură financiară, de proprietate sau de prestigiu să ne distragă de la obiectivul nostru primordial.
7. Fiecare grup DSA trebuie să se autofinanţeze integral, refuzând contribuţiile din afară.
8. Este important ca organizaţia DSA să rămână o organizaţie de neprofesionişti, deşi centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat.
9. DSA, ca şi comunitate, trebuie să rămână în afara unei organizări, dar putem constitui comitete executive, direct responsabile faţă de cei în slujba cărora se află.
10. Comunitatea DSA nu are opinii în chestiuni externe; numele DSA nu are voie să fie amestecat în controverse publice.
11. Politica noastră de relaţii publice se bazează mai degrabă pe atragere decât pe reclamă; trebuie să ne păstrăm întotdeauna anonimatul individual la nivel de presă, radio, film.
12. Anonimatul este baza spirituală a tuturor tradiţiilor noastre şi ne reaminteşte neîncetat să plasăm principiile deasupra individualităţilor.

(Reprodus pentru adaptare cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

O viziune pentru tine

Realizăm cât de puţin ştim. Dumnezeu ne va arăta tot mai multe, ţie şi nouă. Întreabă-L în fiecare dimineaţă, atunci când meditezi, ce poţi face pentru seamănul tău care este încă bolnav. Răspunsurile vor veni, dacă propria ta casă este grijită. Dar evident că nu poţi da mai departe ceva ce tu însuţi încă nu ai. Fă ca relaţia ta cu El să fie cea corectă, şi neasemuit de multe lucruri bune se vor întâmpla, pentru tine şi pentru nenumăraţi alţii. Acesta este Marele nostru Adevăr.

Lasă-te în voia lui Dumnezeu, aşa cum îl înţelegi tu pe Dumnezeu. Recunoaşte-ţi greşelile în faţa Lui şi în faţa semenilor tăi. Dă la o parte ruinele trecutului. Dă mai departe cu toată generozitatea din ceea ce dobândeşti şi alătură-te nouă. Vom fi alături de tine în Comunitatea Spiritului, şi cu siguranţă ne vei întâlni pe unii dintre noi în timp ce înaintezi cu trudă pe Calea Destinului Fericit.

Până atunci, Dumnezeu să fie cu tine şi să te binecuvânteze.

(Alcoolicii Anonimi, p. 164)

Rugăciunea păcii sufleteşti

Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba, şi înţelepciunea de a face diferenţa dintre cele două.

ANEXA 3

Unde găsiţi mai multe informaţii

Cum să contactezi grupurile din zonă

1. Încearcă să găseşti un număr de contact în cartea de telefoane a localităţii sau într-un oraş vecin mai mare. Un număr din ce în ce mai mare de grupuri DSA oferă această informaţie publică.

2. Contactează (în scris sau telefonic) Biroul Central DSA, care se ocupă de problemele DSA la nivel internaţional. Aici vei găsi cea mai completă şi la zi listă cu grupurile şi cu persoanele lor de contact. Adresa şi numărul de telefon a Biroului Central DSA sunt:

   Sexaholics Anonymous

   P.O. Box 111910
   Nashville, TN 37222-1910
   telefon (615) 331-6230

   http://www.sa.org

3. Toate grupurile DSA vechi şi noi sunt rugate să contacteze Biroul Central DSA pentru a fi înregistrate pe lista centralizată, astfel încât datele lor de contact să poată fi comunicate celor interesaţi din zona lor. Luaţi legătura (telefonic sau în scris) cu Biroul Central DSA şi indicaţi numele şi numărul de telefon al persoanei (sau personelor) de contact din grupul vostru. Acest lucru va permite de asemenea Biroului Central să vă trimită noutăţile şi deciziile privinde chestiunile care privesc DSA ca întreg, care trebuie aduse la cunoştinţa tuturor membrilor.

Literatura

Această carte, *Dependenţii de Sex Anonimi*, precum şi alte texte cum sunt broşura DSA, *Recuperarea continuă*, *Descoperind Principiile* şi buletinul informativ *Essay*, sunt disponibile în cadrul grupurilor locale DSA sau pot fi comandate direct de la Biroul Central (vezi adresa mai sus). Contactaţi Biroul Central pentru lista curentă a titlurilor şi preţurilor. Literatura AA poate fi obţinută de la orice birou sau grup local AA sau de la Biroul General de Servicii AA, Căsuţa Poştală 459, Grand Central Station, NY, NY 10163.

Buletinul informativ DSA

Buletinul informativ al DSA, *Essay*, apare periodic. Membrii sunt sfătuiţi să sune sau să scrie la Biroul Central şi să solicite înscrierea pe lista de corespondenţă. *Essay* are o secţiune intitulată Calendarul Evenimentelor, în care sunt prezentate diversele conferinţe, întruniri, tabere, maratoane şi alte activităţi la nivel regional, naţional sau internaţional organizate pe parcursul anului respectiv. Secţiunile de ştiri de la grupuri, respectiv de la membri publică extrase din scrisori din întreaga lume vorbind despre experienţele grupurilor şi membrilor. *Essay* conţine de asemenea şi informaţii de la Biroul Central, rapoarte financiare şi ştiri despre chestiuni care afectează întreaga comunitate DSA, cu articole despre diferite subiecte şi experienţe personale care oglindesc activitatea DSA. *Essay* s-a dovedit a fi un mijloc important de recuperare şi unitate în comunitatea noastră la nivel mai larg – ceva ce a adus mulţumire sufletească multora dintre noi.

URMEAZĂ paşii ca şi cum totul depinde de tine.

ROAGĂ-TE ca şi cum totul depinde de Dumnezeu.